

适合中国家庭的饮食手册

中国居民 膳食指南

主 编 张 晔 / 解放军 309 医院营养科前主任 中国营养学会会员
副主编 于建敏 / 解放军 309 医院门诊部副主任 副主任医师
沈婷婷 / 解放军 309 医院营养科营养师 中国营养学会会员



家庭
实用版

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京 · BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

中国居民膳食指南：家庭实用版 / 张晔主编. — 北京：电子工业出版社，
2017. 10

ISBN 978-7-121-32378-2

I. ①中… II. ①张… III. ①居民—膳食—膳食营养—中国—指南

IV. ①R151.4-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2017）第 183883 号

策划编辑：周 林

责任编辑：韩玉宏

印 刷：

装 订：

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编：100036

开 本：720×1000 1/16 印张：12.5 字数：260 千字

版 次：2017 年 10 月第 1 版

印 次：2017 年 10 月第 1 次印刷

定 价：49.90 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888，88258888。

质量投诉请发邮件至 zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件到 dbqq@phei.com.cn。

本书咨询联系方式：zhoulin@phei.com.cn。



饮食与每个人的健康状况息息相关，而健康状况又直接决定了生活质量。高质量的生活一定拥有健康这个领头的“1”，后面其他诸如事业、财富、感情等“0”才有意义。

可是，吃得好了慢性病却多了！检查一下周围，相信每个人的亲友圈里都有几个或者血压高的，或者轻度甚至重度脂肪肝的，又或者血糖异常、血脂异常的，挺着将军肚的人估计更是一抓一大把了。

是哪里吃错了吗？是的，吃得太油了、太咸了，对肉类过分嗜好，把粗粮杂豆丢在一边，蔬菜远远不够，奶类不足……这种高能量、高脂肪、低膳食纤维、低维生素的饮食结构，势必对健康不利。

2016年，国家卫生计生委疾控局发布《中国居民膳食指南（2016）》，这一版本和《中国居民膳食指南（2007）》相比有什么变化？为什么要这样改？实际应用中要注意什么，如何落实到一日三餐上去？为了解决这些问题，我们编写了本书，给出了适合家庭的具体健康膳食实施计划。

比如《中国居民膳食指南（2016）》中说一天最少摄入15种食材，我们就具体告诉您如何实现。再比如《中国居民膳食指南（2016）》中说果汁不能代替水果，我们就具体讲解为什么不能代替水果，并告诉您哪些情况下可以喝果汁。

本书针对当下的饮食现状而给出科学合理的建议，能为每个人的健康保驾护航。



新版膳食宝塔与旧版膳食宝塔的对比	12
人体所需的营养	14
好的饮食习惯能减少慢性病的发生	16

PART 1

中国人的饮食圣经

《中国居民膳食指南(2016)》

《中国居民膳食指南(2016)》

的6句总结

食物多样, 谷类为主	18
吃动平衡, 健康体重	20
多吃蔬果、奶类、大豆及豆制品	21
适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉	22
少油少盐, 控糖限酒	22
杜绝浪费, 兴新时尚	23

快速解读《中国居民膳食指南(2016)》

的新变化

更强调“平衡膳食”	25
提倡增加粗杂粮和薯类摄入	25
把大豆和杂豆区分开, 但都要吃	25

水果、动物性食物的摄入量有所下调	25
果汁不能代替鲜果	25
吃鸡蛋不要纠结蛋黄胆固醇了	26
每天多喝1~2杯水	26
首次提出限制添加糖	26
强调了运动的重要意义	26



PART 2

平衡膳食， 营养才均衡

主食的地盘多点粗粮薯类

主食要增加粗粮杂豆，控血糖又减肥 28

怎样多吃粗粮 29

淀粉多的薯类可归入主食行列 30

低血糖生成指数的主食吃法 31

该亲近的主食和该远离的主食 32

谷、豆、薯类图鉴 33

美味主食

绿豆二米粥 35

玉米面发糕 35

杂豆粗粮饭 36

茄子猪肉水饺 36

顿顿吃蔬菜，吃成一道彩虹 37

大把吃蔬菜，养肠道、防慢性病 37

蔬菜要经常换新，每天至少达 5 种 38

细说深色蔬菜 39

十字花科蔬菜——抗癌首选 39

蔬菜的正确吃法 40

蔬菜的错误吃法 42

蔬菜的保存 43

常见蔬菜图鉴 44

蔬菜的营养美味

水晶白菜卷 48

西芹百合 48

三彩菠菜 49

西蓝花蒸蘑菇 49

凉拌木耳 50

姜汁红薯条 50

桃仁菠菜 51

油醋汁生菜沙拉 51

天天有水果，应该怎么吃 52

水果中糖多、果酸多、植物化合物多 52

吃水果要够新鲜、够丰富 53



目录 CONTENTS

什么时候吃水果最好	54	酸奶的喝法有讲究	64
什么情况下可以喝果汁	55	如何选购酸奶	65
水果煮熟吃营养好不	56	大豆富含优质蛋白，可预防乳腺癌	66
常见水果图鉴	57	认识豆制品家族	67
水果的营养美味		经常吃坚果可保护心脏健康	68
红酒渍苹果	59	坚果应该怎么吃	69
川贝水梨粥	59	奶及奶制品图鉴	70
西芹猕猴桃汁	60	大豆及豆制品图鉴	70
香蕉鸡蛋羹	60	坚果图鉴	71
奶类、豆制品、坚果，一个不能少	61	奶、豆、坚果的营养美味	
每天 300 克奶及奶制品，补钙健骨	61	牛奶蒸蛋	72
乳糖不耐受的人怎么喝牛奶	62	四喜黄豆	72
哪种牛奶好	62	香椿拌豆腐	73
酸奶可调整肠道、润肠通便	64	腰果拌西芹	73



不要不敢吃鱼、肉、蛋 74

有鱼有肉有蛋，饮食才平衡 74

给鱼肉、禽肉、瘦肉排排序 75

少吃烟熏、腌制肉制品 75

熟知肉类各部位的脂肪含量 76

怎么吃肉才健康 77

肉类选择有讲究 77

健康食用有讲究 77

巧用健康烹饪方法 78

肉、蛋图鉴 79

水产品图鉴 80

鱼、肉、蛋的营养美味

红酒牛排 81

啤酒鸭 81

葱烤鲫鱼 82

五彩鳝丝 82

少吃咸，收获特别多 83

吃得太咸，钙流失就多 83

吃得太咸，高血压等慢性病发病率就高 83

盐和隐形盐每天不超过 6 克 84

如何避免隐形盐 84

巧用瓶盖来限盐 85

抵挡盐的诱惑 85

常见高钠食物含盐表 86

改善口味，多甜酸少咸 87

想吃腌菜怎么办 88

**不想胖不想病就别吃太多油 89**

吃油太多，血管不能承受 89

不同的油有不同的特点 90

不同的人群怎么选油 91

怎么换着吃油 92

如何做到少吃油 93

添加糖和酒，不是好朋友 94

什么是添加糖 94

添加糖会影响钙吸收，还会让人发胖 94

如何控制糖的过量摄入 95

饮酒不当会增加很多慢性病 96

饮酒应注意什么 96



目录 CONTENTS

饮酒人群的健康提醒	97	某些特殊时刻更要多喝水	98
不劝酒、不贪杯	97	改变不健康的饮水习惯	99
任何时候水都是最好的饮料	98	补水途径有哪些	100
每天喝够水，保护心血管	98		

PART
3

**提高健康指数
的饮食智慧**

多回家吃饭，享受食物和亲情	102	剩饭剩菜怎么吃	105
中国居民平衡膳食餐盘	102	选购包装食品的学问	106
每周 21 餐，留 15 餐回家吃	103	认清食品安全标志，保证安全与营养	106
饮食要均衡，不要妖魔化任何一种食物	104	看食品标签	108



PART 4

一天三顿饭 到底怎么吃

一天的膳食总计划	112	晚餐宜清淡，让肠胃稍稍休息	123
每天需要多少热量	112	晚餐是最容易让你发胖的一餐	123
三餐各占多少比例	113	健康晚餐的食物组成	124
餐餐都要有主食	114	不当的晚餐习惯	125
改变进餐顺序	115	怎么吃夜宵	126
早餐吃好，大人孩子精力满满	116	在外就餐怎么吃	127
不吃早餐的危害太多了	116	不同热量平衡膳食推荐	128
早餐应该有四大类食物	117	1600~1800 千卡	128
不同人群怎么吃早餐	118	1800~2000 千卡	130
午餐吃得杂，健康有保障	119	2000~2200 千卡	132
午餐吃得好，肠胃好，慢性病少	119	2200~2400 千卡	134
健康午餐的几项标准	120	不同热量需求下的平衡膳食模式	
午餐的食物组成	121	所提供的热量和营养素	136
午餐不该这样吃	122		

PART 5

特定人群怎么吃

备孕期	138	备孕女性每天食物摄入量	140
饮食原则	138	孕早期（孕 1~3 月）	141
重点推荐食物	139	饮食原则	141

目录 CONTENTS

重点推荐食物	142	增加乳汁怎么喝汤水	155
孕早期每天食物摄入量	143	饮食原则	155
孕中期（孕4~7月）	144	重点推荐食物	156
饮食原则	144	0~6个月宝宝的喂养	157
重点推荐食物	145	喂养原则	157
孕中期每天食物摄入量	146	7个月至2岁宝宝的辅食添加	159
孕晚期（孕8~10月）	147	辅食添加的原则	159
饮食原则	147	辅食添加的过程	160
重点推荐食物	148	重点推荐食物	161
孕晚期每天食物摄入量	149	老年人	162
月子期	150	饮食原则	162
饮食原则	150	重点推荐食物	163
重点推荐食物	151	老年人每天食物摄入量	164
哺乳期	152	素食人群	165
饮食原则	152	饮食原则	165
重点推荐食物	153	素食营养金字塔	166
哺乳期每天食物摄入量	154	重点推荐食物	167
		素食者每天食物摄入量	168



PART
6

得了慢性病也能 享受美味人生



高血压	170	腹泻	184
饮食原则	170	饮食原则	184
重点推荐食物	171	重点推荐食物	185
血脂异常	172	急性胃炎	186
饮食原则	172	饮食原则	186
重点推荐食物	173	重点推荐食物	187
糖尿病	174	慢性胃炎	188
饮食原则	174	饮食原则	188
重点推荐食物	175	重点推荐食物	189
脂肪肝	176	肾结石	190
饮食原则	176	饮食原则	190
重点推荐食物	177	重点推荐食物	191
痛风	178	慢性胆囊炎	192
饮食原则	178	饮食原则	192
重点推荐食物	179	重点推荐食物	193
冠心病	180	骨质疏松	194
饮食原则	180	饮食原则	194
重点推荐食物	181	重点推荐食物	195
便秘	182		
饮食原则	182	附录	
重点推荐食物	183	中国居民膳食营养素参考摄入量表	196

新版膳食宝塔与旧版膳食宝塔的对比

中国居民平衡膳食宝塔是以《中国居民膳食指南（2016）》为依据，结合中国居民膳食的实际情况制定的，目的在于把指南的各项原则用简单的形式表现出来，更直观、更方便人们践行。



奶及奶制品
300 克



水
1500 ~ 1700 毫升
2007 版 1200 毫升



蛋类
40 ~ 50 克
2007 版 25 ~ 50 克



大豆及坚果类
25 ~ 35 克
2007 版 30 ~ 50 克



蔬菜类
300 ~ 500 克
(深色蔬菜占一半)
2007 版 300 ~ 500 克



水果类
200 ~ 350 克
2007 版 200 ~ 400 克



谷薯类
250 ~ 400 克



全谷物和杂豆
50 ~ 150 克



薯类
50 ~ 100 克
2007 版 没有明确薯类摄入量





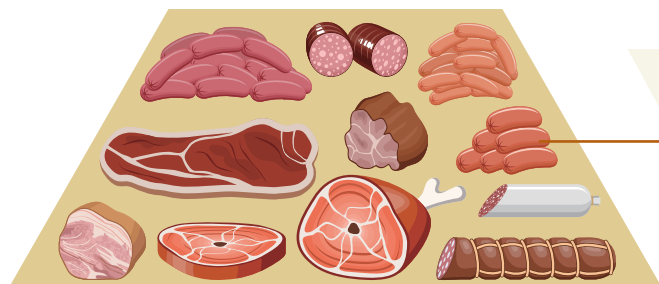
盐

6克 2007 版 6 克
一啤酒瓶盖盐 ≈ 6 克



油

25~30 克
2007 版 25~30 克



畜禽肉

40~75 克
2007 版 50~75 克



水产品

40~75 克
2007 版 75~100 克



人体所需的营养

人体所需的营养有蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质、水和膳食纤维，它们共同组建人体组织、提供能量、预防疾病、抗氧化等。缺少任何一种营养素达到一定程度，人体都会进入亚健康甚至疾病状态。

水

产能
营养素

蛋白质

鱼、瘦肉、大豆、豆制品、谷类

脂肪

鱼、瘦肉、禽肉

碳水化合物

谷类、薯类、水果



膳食纤维

粗粮、豆类、蔬菜、水果

矿物质

钙

奶及奶制品、虾皮、芝麻酱、豆和豆制品

镁

绿叶蔬菜、粗粮、豆类

钾

蔬菜，香蕉、柚子等水果，黄豆、土豆等

铁

红肉类及动物肝脏、动物血

碘

海带、裙带菜、紫菜

锌

虾、扇贝等海产品

维生素

维生素 A

瘦肉、动物肝脏及胡萝卜、木瓜等黄色蔬果

维生素 C

各种蔬菜和水果

维生素 E

绿色蔬菜、豆类、谷类、坚果

维生素 B₁

猪里脊、小麦、小米、鲜玉米

维生素 B₂

奶、蛋、动物内脏、粗粮、绿叶蔬菜

维生素 B₆

肉类、粗粮、蔬菜、坚果

叶酸

菠菜、芦笋等深绿色蔬菜和橘子、橙子等柑橘类水果

维生素 B₁₂

瘦肉、鱼、蛋

好的饮食习惯能减少慢性病的发生

不良的饮食习惯是引发慢性病的重要因素

脂肪太多，营养太少

做菜总是汪着油，高脂肪的天然食物和加工食物吃得太多，肥胖风险增加，而肥胖是很多慢性病的危险因素。

精白太多，全谷太少

精白米面吃得太多，维生素和矿物质营养价值不断降低，血糖反应越来越高，直接后果是肥胖、糖尿病越来越多。

吃盐太多

《中国居民膳食指南（2016）》建议每人每天吃盐少于6克，但是中国居民的平均摄入量却在10克以上，吃盐太多是造成高血压等慢性病的主要因素。

蔬果太少，奶豆太少

吃得能量太多、盐分太多，加上很少的蔬果，奶类、豆制品摄入不足，这大大增加了罹患高血压、心脑血管疾病、骨质疏松等慢性病的风险。

平衡膳食是预防慢性病的有效手段



PART 1

中国人的饮食圣经 《中国居民膳食指南（2016）》



《中国居民膳食指南（2016）》 的 6 句总结

食物多样，谷类为主

食物多样才能实现平衡膳食，因为没有一种食物能满足人体所需的全部营养，不同食物所含的营养成分是不同的，只有多种食物组成的膳食才能满足人体所需的能量及全部营养素，从而促进人体正常的生长发育，并且降低高血压、糖尿病、高脂血症等多种慢性病的风险。《中国居民膳食指南（2016）》量化了到底什么是“食物多样”，强调平均每天至少摄入 12 种食物，每周至少 25 种。

其中强调谷类为主，是因为谷类含有丰富的碳水化合物，是人体可获取的最经济、直接的能量来源，也是 B 族维生素、矿物质、膳食纤维（主要存在于粗粮中）和植物性蛋白质的主要来源，在保障儿童及青少年生长发育、维持人体健康方面发挥着重要作用。





谷类

碳水化合物、膳食纤维、B 族维生素、蛋白质、矿物质

降低 2 型糖尿病、心血管疾病和直肠癌风险



水果

碳水化合物、膳食纤维、维生素 C、钾、镁、植物化合物

控体重，降低心血管疾病和消化道癌症风险



蔬菜

各种维生素（尤其是维生素 C 等）、膳食纤维、钾、钙、镁、植物化合物

降低心血管疾病、食管癌、结肠癌、胃癌、直肠癌、2 型糖尿病风险



瘦畜肉

脂肪、优质蛋白质、铁

促进生长发育，防止贫血（摄入过多会增加肥胖等风险）



鱼类

不饱和脂肪酸、优质蛋白质、钙、磷

降低心血管疾病和脑卒中的发病风险



坚果

不饱和脂肪酸、钙、镁、维生素 E

降低心血管疾病的发病风险，改善血脂



禽肉

优质蛋白质

降低高脂血症、肥胖风险



大豆及豆制品

优质蛋白质、钙、膳食纤维、异黄酮

抗衰老，预防乳腺癌和心血管疾病



奶及奶制品

优质蛋白质、钙、脂肪

预防乳腺癌和骨质疏松



什么是平衡膳食

平衡膳食是指食物多样化，营养素种类齐全，数量充足，营养素之间比例适当，膳食所提供的热能和营养素与人体所需要的量保持平衡，从而促进各营养素的吸收和利用，营养平衡。

吃动平衡，健康体重

人体的热量消耗包括基础代谢、运动、食物热效应及生长发育的需要。热量代谢的完美状态就是摄入与消耗平衡，能使机体保持健康。热量过剩会导致肥胖、糖尿病、高血压、高脂血症等慢性病，热量不足则会影响正常的生长发育。

每天 6000 步

天天运动，保持热量平衡，同时均衡饮食，维持健康体重。《中国居民膳食指南（2016）》建议成年人的主动活动量最好达到每天 6000 步。6000 步的目标可以一次完成，也可以分 2 或 3 次完成，比如早起后走 2000 步，午饭后走 2000 步，晚饭后再走 2000 步。

当然也包括相当于 6000 步所消耗的热量的其他运动形式。这对于避免肥胖、强健血管、预防糖尿病等慢性病具有非常明显的效果。

每天增加一点热量



40 克米饭
(约 10 口)



25 克水饺
(2~3 个饺子)



植物油 5 克



1 年之后
体重增加 10 公斤

相当于快走
6000 步的运动

游泳 30 分钟

慢跑 40 分钟

打太极拳 60 分钟

练瑜伽 60 分钟

慢速骑车 40 分钟

怎样创造运动的机会

要培养运动习惯，把运动融入到生活中去。出行时，尽量选择步行、骑车等方式。乘坐公交车上下班的可以提前一两站下车走走路。开车族也要每周安排一两次不开车，增加运动量。

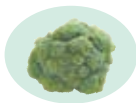
办公室一族，要减少久坐，每隔 1 小时要起身活动，伸懒腰、甩甩手、活动活动关节等。

家务劳动，如擦地板、擦玻璃、烹饪、洗衣服、整理房间等，都能增加热量消耗。

多吃蔬果、奶类、大豆及豆制品

蔬菜、水果、奶类、大豆及豆制品是平衡膳食的重要组成部分，对人体健康益处很多，但事实是我们普遍存在摄入量不足的问题。

蔬菜和水果



属于低能量食物，并且富含维生素、矿物质、膳食纤维和多种植物化合物，是人体获得维生素的主要来源，可维持肠道健康、减少慢性病发生。

增加摄入的小方法：

《中国居民膳食指南（2016）》推荐每天摄入蔬菜300~500克、水果200~350克。其中，深色叶菜摄入量应达到150~250克，同时各种颜色的蔬菜均衡搭配。水果或可生吃的蔬菜，如番茄、黄瓜，放在看得见、拿得到的地方。

牛奶及奶酪、酸奶等奶制品



增加摄入的小方法：

早餐一杯牛奶，200~250克；午餐或晚餐加一杯酸奶，100~125克。

钙的良好来源，并且在人体的吸收利用率很高。每天摄入300克奶或相当量的乳制品就能较好补充钙，对于预防骨质疏松非常关键。奶类还是优质蛋白质和B族维生素的良好来源。

大豆及豆制品



增加摄入的小方法：

每周可轮换食用豆腐、豆腐干等制品。自制豆芽和豆浆也是不错的方法。

富含优质蛋白质，是可与动物性食物相媲美的高蛋白质食物，还富含必需脂肪酸、维生素E及大豆异黄酮、植物固醇等，可促进生长发育、增强记忆力、延缓衰老、降低胆固醇、防治动脉硬化。

大豆经加工制成的豆制品，蛋白质、钙等营养素的吸收率大大提高，还有更多的磷、铁等矿物质释放出来，是很好的营养补充来源。

适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉

鱼、禽、蛋、瘦肉属于动物性食物，含有丰富的优质蛋白质、脂肪、维生素 A、B 族维生素、铁等营养素，是平衡膳食不可或缺的部分。现状是，人们的饮食中不仅不缺少鱼、禽、蛋、瘦肉，反而吃得太多了，大大超过了身体所需，以至于这些动物性食物中过多的饱和脂肪酸和胆固醇，增加了肥胖、心血管疾病的发生风险。因此，对于这类食物，《中国居民膳食指南（2016）》强调的是要适量摄入，不宜过多。

怎么吃不过量

把握好适量摄入的关键是要注意控制总量。建议成人每周摄入鱼和畜禽肉的总量不超过 1 千克，鸡蛋不超过 7 个。

每周的量，避免集中食用，而是要将这些食物分散到每天各餐中。最好每餐可见到肉，每天可见到蛋，以便更好地发挥蛋白质互补作用。

鱼和畜肉、禽肉可以换着吃，但不宜相互取代，不要偏食某一类而拒绝另一类。如果每天不能保证鱼、禽、蛋、瘦肉都吃到，但最少可以有两种，这样更利于平衡营养。

大块的肉，如东坡肘子、红烧鸡腿等，容易过量摄入，宜切小块烹任。

少油少盐，控糖限酒

油、盐是烹饪的主要调味品，是每天都离不开的，但是现状是，大家吃油太多，吃盐太多，各种添加糖摄入过多，饮酒没有限制，以至于高血脂、高血压、糖尿病、脂肪肝等慢性病越来越多。养成清淡的饮食习惯可以减少很多慢性病的发生。

油和盐的使用

食用油包括植物油和动物油，应尽量选择植物油，每天的烹调油总量不超过 30 克。食盐的用量要控制在每天 6 克以内，同时少吃其他咸味食物，如咸菜、酱油等。

身体根本不需要添加糖

添加糖属于纯能量食物，吃得过多会增加龋齿、肥胖等风险，因此《中国居民膳食指南（2016）》建议每天添加糖的摄入量不超过 10%，最好不超过总能量的 5%。含糖饮料是人们摄入添加糖的主要途径，一定要少喝或不喝。



产品配料

白砂糖版

水、白砂糖、食品添加剂（二氧化碳、焦糖色、磷酸、咖啡因、食用香精）

果葡糖版

水、果葡糖浆、白砂糖、食品添加剂（二氧化碳、焦糖色、磷酸、咖啡因、食用香精）

停止过量饮酒的行为

过量饮酒会增加痛风、酒精性脂肪肝、心血管疾病等的发病风险，因此一定要避免过量饮酒，而某些疾病患者及儿童、青少年、孕妈妈等则不要饮酒。



杜绝浪费，兴新时尚

《中国居民膳食指南（2016）》之推荐五是“杜绝浪费，兴新时尚”，要求：珍惜食物，按需备餐，提倡分餐不浪费；选择新鲜卫生的食物和适宜的烹调方式；食物制备生熟分开，熟食二次加热要热透；学会阅读食品标签，合理选择食品；多回家吃饭，享受食物和亲情；传承优良文化，兴饮食文明新风。

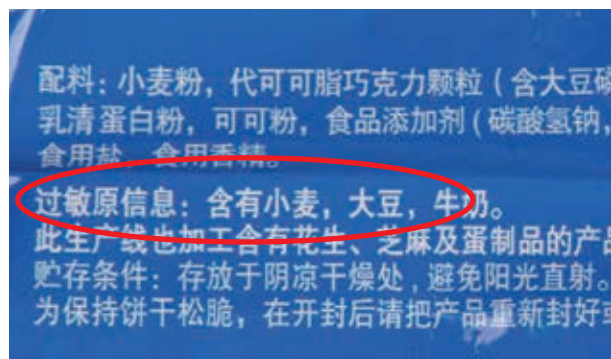
选应季食材

当地、当季的食物是营养成分最好的，比反季节蔬果在口感和品质上都高出一筹。但也不必一味排斥反季节蔬果，而是在两者之间要优先选择应季的。



学会看食品标签

购买包装食品时一定要不要被广告蒙蔽，食品标签上的配料、营养素含量、生产日期等才是该产品最真实的信息。尤其是对某类食物有过敏反应的人，更要在购买时注意过敏原相关的信息。



有的食品标签上直接标注有“过敏原信息”这一项，有的会标注该生产线生产的相关产品，对此过敏的人要尽量避免。

快速解读《中国居民膳食指南（2016）》的新变化

更强调“平衡膳食”

《中国居民膳食指南（2016）》建议“食物多样，谷类为主”，这是平衡膳食模式的重要特征。并强调，如果不能一天一平衡，那就一周一平衡，平均每天摄入12种以上食物，每周25种以上。比如，肉类可以按周为单位，每周总量不超过1千克，但是不要集中食用，要分散到各餐中。

提倡增加粗杂粮和薯类摄入

《中国居民膳食指南（2016）》仍然把谷薯类放第一层，但强调全谷物和杂豆要达到50~150克，薯类要达到50~100克。适当减少精白米面，增加粗粮杂豆，可避免糖尿病等慢性疾病和肥胖，减少精制碳水化合物带来的不良影响，提高主食营养。

把大豆和杂豆区分开，但都要吃

《中国居民膳食指南（2016）》把杂豆和大豆区分开，大豆单独列一类，杂豆归入粮食类中推荐。其实，大豆不单指黄豆，还包括黑豆、青豆等。杂豆是指扁豆、绿豆、红豆、豌豆、芸豆、鹰嘴豆、蚕豆等。大豆和杂豆的营养成分是有区别的。

大豆中的蛋白质含量高达35%，属于优质蛋白质，大豆及其制品的营养价值可以和肉类相媲美，是可以适当替换肉类食用的。而杂豆中的碳水化合物含量高，达55%以上，多当粮食食用，是做馅、和面、煮粥的良好选择。

水果、动物性食物的摄入量有所下调

水果的摄入量从原来的200~400克，下调为200~350克。水果中糖分含量比较高，并不是吃越多越好，吃得过量容易引发血脂异常等疾病。

畜禽肉从原来的50~75克，下调为40~75克。这是针对目前人们的饮食现状而来的，脂肪是人体必需的营养素，但是过量摄入会导致肥胖等症，尤其是饱和脂肪酸过量会引发疾病。

果汁不能代替鲜果

《中国居民膳食指南（2016）》明确提出，水果榨汁喝和直接食用完整水果的作用是不同的。首先，水果榨汁尤其是过滤后会损失大量的膳食纤维、维生素C和很多抗氧化

成分，剩下的是大量的果糖；其次，水果榨汁容易进食过量，直接吃水果可能吃1个就饱了，可是榨汁后容易一口气喝下去两三个水果的量，血糖上升快。

吃鸡蛋不要纠结蛋黄胆固醇了

鸡蛋黄含有维生素A、维生素B₁、卵磷脂等成分，钙、磷、铁等也主要集中在蛋黄部分，可促进生长发育、大脑发育和维持神经系统功能。但同时，蛋黄又是人们日常饮食中最常接触到的高胆固醇食物，每百克蛋黄中胆固醇含量高达1510毫克，这就让很多人在吃蛋黄的时候非常纠结。

然而《中国居民膳食指南（2016）》强调吃鸡蛋不必丢弃蛋黄。这是因为胆固醇本身是人体必需的重要成分，而且人体内的胆固醇大部分是自身合成的，少部分由饮食供给，人体自身脂肪代谢对血中胆固醇水平的影响，要远大于膳食中胆固醇的影响，健康人不必格外限制胆固醇的摄入，因此吃鸡蛋的时候不必去蛋黄。



血脂异常的人能吃蛋黄吗

对于某些需要限制胆固醇摄入的疾病患者，如血脂异常、脂肪肝等，可以吃鸡蛋黄，但是要控制量。比如正常人一周不超过7个全蛋，血脂异常患者可以一周3个全蛋、3个蛋清。

每天多喝1~2杯水

《中国居民膳食指南（2016）》对饮水量要求有所提高，从1200毫升（约6杯）调高至1500~1700毫升（约7~8杯），并鼓励喝白开水和茶水，要少喝甜饮料。如果活动量大，出汗多，则相应增加喝水量，及时补水。

首次提出限制添加糖

《中国居民膳食指南（2007）》只是提到少油少盐，《中国居民膳食指南（2016）》则明确提出要控糖限酒，首次对添加糖提出限制，和世界卫生组织对添加糖的限制完全一致。推荐将儿童和成年人的糖摄入量都控制在总能量摄入的10%以下，以预防肥胖、龋齿等健康问题。

强调了运动的重要意义

《中国居民膳食指南（2007）》把运动放在第五条，而《中国居民膳食指南（2016）》把运动提至第二条，强调饮食和运动之间能量平衡的概念，并特别提示每天要达到至少6000步的主动身体活动，久坐族要1个小时起身动一动，还建议将运动融入生活，随时随地增加运动。这有利于改变不健康的生活方式，对预防生活方式病具有重要意义。

PART

2

平衡膳食， 营养才均衡



主食的地盘多点粗粮薯类

主食要增加粗粮杂豆，控血糖又减肥

《中国居民膳食指南（2016）》建议，成人每天谷薯类的摄入总量要达到 250~400 克。谷类是平衡膳食的基础，也是碳水化合物最主要的来源。碳水化合物是大脑所需的主要能量来源，在人体每日所需的总热量中占比例最大，要达到 65%。所以，谷类要用，而选什么样的谷类更是值得花心思的问题。

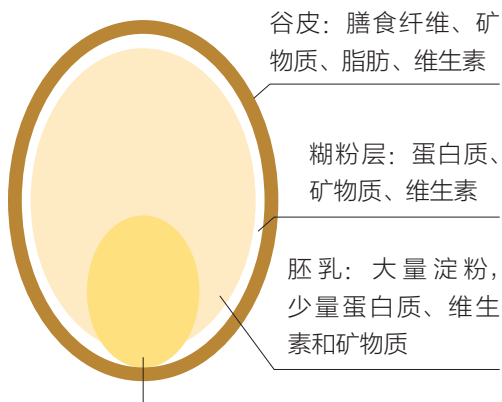
亲近粗粮

谷类食物包括精制米面和玉米、小米、燕麦、高粱、薏米、红豆、绿豆等粗粮杂豆。现代人的饮食主要以精白米面为主，《中国居民膳食指南（2016）》则建议人们增加粗粮摄入。因为粗粮比细粮保存了更宝贵的营养素，如膳食纤维，B 族维生素的含量也更高。

粗细结合

在以谷类为主的同时，不要过分追求精细的白米和面粉，增加粗粮杂豆的摄入，以增加膳食纤维、矿物质和维生素的摄入，延血糖升高，帮助减少热量摄入，控制体重，还能促进肠道蠕动，预防肠癌。

粗粮杂豆对健康非常有益，但是不能以粗粮完全代替细粮。一方面是粗粮口感较差，不如细粮好消化，摄入过多会增加肠胃负担；另一方面是粗粮摄入过多，导致膳食纤维摄入过量，会阻碍钙等其他营养素的吸收，同样不利于营养均衡。因此，把握适量原则很重要。全谷类和杂豆占到每日主食总量三分之一左右，约 50~150 克即可。



现代人偏爱的精白米面，就是这个部分。大部分维生素和矿物质都损失掉了，蛋白质含量也低，膳食纤维损失更大，容易引起肥胖和血糖升高

哪些人不宜吃粗粮

消化功能较差的老年人、胃肠功能不强的儿童应少吃粗粮，并且吃的时候要粗粮细作；胃肠疾病患者，如胃、肠溃疡及急性胃肠炎患者，慢性胰腺炎、慢性胃肠炎患者，要少吃粗粮。

怎样多吃粗粮

主食中增加粗粮，不仅对健康有利，也能丰富主食的形式。那么，具体怎么把粗粮和杂豆加入到主食中来呢？

爱吃米的人，谷豆结合，蛋白质吸收更好

谷类和豆类都富含蛋白质，但两类食物中蛋白质氨基酸的种类不同，二者搭配有助于氨基酸互补。豆类富含赖氨酸和色氨酸，可以弥补谷类中这两类氨基酸的不足；而谷类中的蛋氨酸则可以帮助豆类补充其缺憾。谷类与豆类混合食用所提供的蛋白质的质量及其消化吸收率，远高于单独食用谷类。

平时在制作米饭或粥的时候，可以加把豆子，如红豆、绿豆、芸豆、豌豆、蚕豆，还可以加入粗粮，如糙米、大麦、玉米碎、燕麦等，这样一来，能量会比白米饭或白粥低许多，还能增加饱腹感。

谷类与豆类的经典搭配范例

小米 + 黄豆	小米黄豆粥、小米黄豆糊
大米 + 红豆	大米红豆饭、大米红豆粥、大米红豆豆浆
黑米 + 黑豆	黑米黑豆豆浆、黑米黑豆糊
糯米 + 红豆	糯米红豆饭
糙米 + 绿豆	糙米绿豆粥



爱吃面食的人，可以多吃混合面主食

爱吃面食的人，可在精白面中加些玉米面、黄豆面、黑米面等，做成混合面的窝头、馒头、饼、面条等，都是增加粗粮摄入的好办法。

主食宜清淡

现代人进食的菜肴中油、盐比例往往已经够高了，因此在主食上尽量避免油、盐。如果要选择含油、盐的，如葱花饼、炒饭、肉丝面等，也要少放，并且要计算到全天总量里，不要额外增加多余的量。

淀粉多的薯类可归入主食行列

薯类包括土豆、红薯、山药、芋头等，淀粉含量高，蛋白质和脂肪含量低，富含膳食纤维，饱腹感特别强，并且具有一定的控制体重、润肠通便、防便秘和肥胖的作用。

要想真正发挥薯类的优势，应该把它们当主食吃，就是不加油、盐、糖，不油炸，采用蒸、煮、烤等方式，如烤红薯、蒸土豆等。同时，进食此类食物后要相应减少米面等主食的摄入量，以平衡总能量，避免淀粉摄入过多转化成脂肪储存在体内。

超市买的包装薯片

营养成分表

每份食用量: 30克

项目	每份	营养素参考值%
能量	662千焦	8%
蛋白质	1.7克	3%
脂肪	9.6克	16%
—饱和脂肪酸	4.8克	24%
碳水化合物	15.9克	5%
—糖	0.4克	
膳食纤维	1.0克	4%
钠	154毫克	8%

土豆（30克） 的成分

能量 23.1 千卡

蛋白质 0.6 克

脂肪 0.06 克

——饱和脂肪酸 0

碳水化合物 5.2 克

膳食纤维 0.2 克

钠 0.8 毫克

吃了这些淀粉含量高的食物，也要减少主食量

凉粉、粉丝、宽粉等食品是由豆、薯、米、面类等食物制成的，淀粉含量高，热量也比米面要高出很多。想控制体重和有“三高”疾病的人，如果吃了这些食品，也应适当减少主食量，以免导致肥胖或血糖波动。但有一种粉——蕨根粉，是从蕨菜里提炼而来的，热量很低，有润肠通便、降低胆固醇等功效，可以适当食用。

低血糖生成指数的主食吃法

血糖生成指数（GI）是指某种食物进入人体后对餐后血糖的影响，也称血糖指数。血糖生成指数越高，引起的餐后血糖水平越高，越不利于控制血糖；血糖生成指数越低，越有利于控制血糖。因此，选择低血糖生成指数的主食，尤其对于糖尿病人、高血压病人和肥胖者更有利。

哪些主食血糖指数低

谷物外皮含有大量膳食纤维，可以有效延缓血糖的吸收速度，降低血糖生成指数，如燕麦、荞麦、糙米、全豆（红豆、绿豆、黑豆、青豆）及薯类等。而精加工的大米、白面，血糖生成指数高，食用后极易影响血糖，应该适当减少这类食物的摄入。饼干、蛋糕等甜点都是血糖指数高的食物，都要少吃。



做米饭的时候加入豆子或粗粮，可以延缓餐后血糖升高，还能通便、防便秘。

降低主食血糖指数的方法

粗细混合

吃普通面粉的时候加入全麦粉；煮大米饭的时候加入一些粗粮杂豆，如豆子、燕麦等，可以降低米饭的血糖指数。

多种食物混合食用

烹饪大米、白面时除混入粗杂粮外，还可以混入蔬菜等，也能降低血糖指数。比如白面血糖指数比较高，但是包成芹菜瘦肉馅饺子后血糖指数降低。

大块烹饪，不要切得太细碎

薯类、蔬菜等烹饪时不要切得太小或剁成泥，越细碎血糖指数越高。

烹饪时急火煮，少加水

食物的生熟、软硬、稀稠、颗粒大小决定了食物的血糖指数。食物加工时间越久，温度越高，水分越多，糊化就越彻底，血糖指数也越高，升糖速度就越快。因此，烹饪时最好用急火，在熟透的前提下不要长时间煮炖。

尽量不加糖

烹饪主食时尽量不加糖。

该亲近的主食和该远离的主食

主食的主要任务是供应碳水化合物，进食主食要减少精白米面，增加各种粗粮、杂豆、薯类。但是还有一些富含淀粉的蔬菜，进食后也要适当减少主食的量。比如莲藕、荸荠、菱角，都含有淀粉，也有一部分蛋白质，和薯类相近，也都可以算在主食当中。绿豆糕、红豆沙也属优质主食，但包装食品中往往糖分较多，如果是自己烹饪少加糖为好。

五谷杂粮中碳水化合物含量多，脂肪少，但人们过于追求口感，以至于在各种主食中加入了大量的油和盐。肉丝面、炒饭、葱油饼等都会导致脂肪摄入过多，对心血管健康不利，因此这是需要避免或尽量少的一类主食。

此外，超市里各种打着粗粮旗号的加工产品，如全麦面包、全麦馒头、全麦饼干、杂粮面条、八宝粥等，很少是纯粗粮制品，大多数是只添加了少量的粗粮，而以精白面粉、大米等为主，纤维含量大大下降，对肠胃的刺激也很小，能量和脂肪等的含量却非常高，因此在选购的时候一定要看一下营养标签。各种甜面包、甜饼干、甜点心、派等，不仅含有较高的能量，而且维生素和矿物质含量低，反而容易发胖。

怎么选燕麦片

购买燕麦片的时候要看一下产品包装上的配料表。配料表中只有燕麦这一项的是纯燕麦，蛋白质含量高达13%~15%，其中钙、钾含量甚高，β-葡聚糖含量十分丰富。而如果是混合了麦芽糊精、砂糖、奶精（植脂末）、香精等调配出来的，则不值得购买，糖分含量太高，尤其不适合“三高”疾病患者。



主要成分是面粉，但经加工后，含大量脂肪，方便面还含防腐剂，汤包里有大量味精和盐，因此不宜多吃。



产品配料的排序是根据含量多少排列的，某商品名为“全麦饼”的产品配料表中，燕麦排在第6位，含量不是最多的。

谷、豆、薯类图鉴

谷类食材

大米



富含淀粉、B族维生素、磷、钾等成分，在加工过程中营养有所流失，膳食纤维的含量不高，但易消化，能补养五脏。

鲜玉米



富含蛋白质、维生素A、叶黄素、维生素E等，可降低胆固醇、抗眼睛老化、延缓衰老，还能防癌、健脑。

小米



富含B族维生素，可以预防脚气病，还能滋养神经、改善失眠、健脾和胃，十分适合失眠、体虚及脾胃虚弱患者食用。

黑米



富含锌、铁、镁、膳食纤维及花青素，可补肾强身、滋阴、明目、补血，并且不易引起血糖大幅波动。

燕麦



富含维生素E、钙等，可以稳定餐后血糖、降低胆固醇、控制体重，还能润肠通便、防治便秘。

荞麦



赖氨酸、铁、镁、锌等的含量比一般谷物高，还含有烟酸和芦丁（芸香甙），有降低人体血脂和胆固醇、软化血管的作用，“三高”患者可经常食用。

豆类食材

红豆



含蛋白质、B 族维生素、钾、铁等，可养心补血、利尿祛湿、促进血液循环，可辅助治疗水肿、高血压、心脏病。

绿豆



富含蛋白质、B 族维生素、钙、钾等，可以强心降压、排毒解暑、抗菌抑菌。

芸豆



是一种高钾、高镁、低钠食物，富含蛋白质，能促进脂肪代谢和新陈代谢，尤其适合心脏病、动脉硬化、高血脂患者食用。

花豆



富含碳水化合物、膳食纤维、钾、硒等成分，可预防和改善便秘、降低胆固醇。

薯类食材

土豆



富含淀粉、钾、膳食纤维，饱腹感强，可以辅助降压，还能促进胃肠蠕动、防治便秘。

红薯



含丰富的淀粉、膳食纤维、胡萝卜素、维生素 A 等，可以保护眼睛，还能改善便秘、预防结肠癌等。

芋头



富含淀粉、钙、磷、钾等多种成分，能增进食欲、帮助消化，还能提高免疫力。

山药



富含大量淀粉、蛋白质、膳食纤维，饱腹感强，能辅助降低血液胆固醇、预防心血管系统的脂质沉积，有利于防止动脉硬化。

绿豆二米粥

材料 小米、绿豆、大米各 15 克。

做法

- 1 大米、小米淘洗干净，浸泡 30 分钟；绿豆洗净，提前一晚浸泡，放入蒸锅中蒸熟。
- 2 锅置火上，倒入大米、小米和适量清水，用大火煮沸，转小火煮 30 分钟，加入蒸好的绿豆，稍煮片刻即可。

功效 大米、小米中加入绿豆，不仅饱腹感更强，还有降脂降压的作用，夏季食用能清热解暑，并且米和豆搭配，能实现氨基酸互补，蛋白质的利用率大大提高。



玉米面发糕

材料 面粉 25 克，玉米面 30 克，无核红枣 3 克，葡萄干 2 克。

调料 干酵母 4 克。

做法

- 1 干酵母化开，加面粉和玉米面揉成团，饧发，搓条，分割成剂子，分别搓圆按扁，擀成圆饼。
- 2 面饼放蒸屉上，撒红枣片，将第二张擀好的面饼覆盖在第一层上，再撒一层红枣片，将最后一张面饼放在最上层，分别撒红枣片和葡萄干。
- 3 生坯放蒸锅中，饧发 1 小时，再开大火烧干，转中火蒸 25 分钟即可。

功效 面粉和玉米面混合制作的发糕，可以降低血糖指数，延缓餐后血糖升高，有利于帮助控制血糖。



杂豆粗粮饭

材料 大米、糙米、小米、紫米、红豆、绿豆、芸豆各 10 克。

做法

- 1 大米、小米分别洗净，大米用水浸泡 30 分钟；糙米和紫米混合洗净，用水浸泡 2 小时。
- 2 红豆、绿豆、芸豆混合洗净，用水浸泡 5 小时。
- 3 将大米、小米、糙米、紫米、红豆、绿豆、芸豆倒入电饭锅中，加适量水，摁下“蒸饭”键，蒸至电饭锅提示米饭蒸好即可。

功效 糙米、小米、紫米、大米中缺乏赖氨酸，而红豆、绿豆、芸豆富含赖氨酸，谷物和豆类搭配食用，能让蛋白质互补，促进身体健康。



茄子猪肉水饺

材料 面粉 300 克，茄子 150 克，猪肉 100 克。

调料 盐 3 克，酱油、香油、植物油各适量，葱花、姜末各 5 克。

做法

- 1 面粉加适量水揉成面团，倒扣在盆中，静置 15 分钟；茄子洗净，不去皮，切碎；猪肉洗净剁碎。
- 2 将茄子碎、猪肉碎、葱花、姜末、盐、酱油、香油和植物油一起搅拌均匀成馅料。
- 3 将面团揉光滑，搓成长条，切成剂子，擀成饺子皮，饺子皮包入馅料，捏成元宝饺子，饺子下入锅中煮熟即可。

顿顿吃蔬菜，吃成一道彩虹

大把吃蔬菜，养肠道、防慢性病

蔬菜润肠通便

蔬菜含有丰富的膳食纤维、维生素、矿物质和植物化合物，对平衡膳食具有重要作用。《中国居民膳食指南（2016）》推荐每天摄入蔬菜 300~500 克。作为餐桌上的不可或缺的组成部分，蔬菜富含的膳食纤维在促进肠道蠕动、加速代谢方面功效显著。膳食纤维可以润肠通便，促进消化液分泌，有利于营养的吸收，增加食物残渣，扩充粪便体积，有助于规律排便，缩短有毒物质在体内的存留时间，减少便秘的发生。

蔬菜可保护心血管、防癌抗癌

多吃新鲜蔬菜，可以预防慢性病。新鲜蔬菜含有丰富的维生素 C，可修补组织、促进生长，预防贫血和坏血病，促进伤口愈合。蔬菜中的矿物质是构成人体骨骼和牙齿的重要成分，以离子形式溶解在人体内，维持人体水分的正常分布、体液的酸碱平衡和神经肌肉的正常兴奋性，构成酶、激素、维生素和蛋白质等，可预防高血压、高血脂等慢性疾病。蔬菜含有很多植物营养素，对健康极为有益，在提高机体抗病毒和抗癌能力，预防高血压、高脂血症、动脉硬化等疾病方面有较好的功效。比如，番茄红素保护心血管，槲皮素保护心血管、抗癌，玉米黄素抗癌、延缓衰老，等等。



膳食纤维是“人体的抗癌卫士”

膳食纤维可以清洁消化壁、增强消化功能，同时有助于排出食物中的致癌物质和有害物质，并且可以像抗氧化物那样清除体内的自由基，从而有效预防癌症的发生。



蔬菜要经常换新，每天至少达 5 种

蔬菜的五色

蔬菜的五色是指其五种天然颜色，即绿、红、黄、白、黑。中医理论认为，五色分别对应人体的五脏，绿色养肝，红色养心，黄色养脾，白色养肺，黑色养肾。日常膳食中注意五色蔬菜合理搭配，是获得均衡营养的一种简便方法。

每天至少 5 种

蔬菜种类繁多，每天至少吃 5 种，让五颜六色丰富餐桌，充分享受大自然的馈赠。绿色蔬菜在总蔬菜中应占一半，如果一餐吃两种蔬菜，则应至少一种是绿色的。每餐都要更换不同种类的蔬菜，尽量每周多选些菜品。

很多人总是吃自己钟爱的某几种蔬菜，其他蔬菜很少问津，这对健康极为不利，长期下去，很难保证营养均衡。不过，如果实在对某些蔬菜感到难以下咽，也可以用“蔬菜替换法”来解决，即了解自己不喜欢的蔬菜含有的营养素、功效特点，找一种与之各方面相近的蔬菜代替。比如，讨厌吃胡萝卜，可以选择同样含有胡萝卜素的芥蓝、茼蒿。但是每种蔬菜都具有独特的营养价值，完全替代是不可能的。最好培养自己良好的饮食习惯，儿童尤其要做到不偏食、不挑食，这对均衡营养及预防疾病有着深远意义。

绿



主要营养：维生素 C、叶酸、钙、叶黄素、叶绿素、膳食纤维。

功效：保护肝脏、预防癌症、保护视力、帮助消化、强健骨骼。

常见蔬菜：芹菜、菠菜、芦笋、西蓝花、油菜、黄瓜等。

红



主要营养：维生素 C、硒、番茄红素、膳食纤维。

功效：预防癌症、保护心脏、预防动脉硬化。

常见蔬菜：番茄、红萝卜、红色包心菜、红色甜椒等。

黄



主要营养：维生素 C、维生素 E、 β -胡萝卜素、玉米黄素。

功效：养脾胃、促消化、活肤美容、保护眼睛、抗癌、保护心血管。

常见蔬菜：胡萝卜、南瓜、甘薯、黄色西红柿等。

白



主要营养：维生素 C、硒、膳食纤维、含硫化合物。

功效：润肺、预防高血压、提高免疫力、减肥。

常见蔬菜：菜花、白萝卜、大蒜、洋葱等。

黑



主要营养：维生素 C、铁、花青素、多酚。

功效：抗癌、抗氧化、增强记忆力、预防心血管疾病、保护视力。

常见蔬菜：黑木耳、紫甘蓝、海带等。

细说深色蔬菜

菌藻类好营养

“一条腿”的菌菇

菌菇家族主要成员有香菇、金针菇、平菇、草菇、口蘑等。菌菇类营养价值独特，营养学界有“吃四条腿（肉类）不如吃一条腿”的健康理念。比如，菌菇类特有的菌类多糖，对调节血脂、预防血栓和癌症有一定功效；其含有的蛋白质，在量和质上都高于其他蔬菜；其他营养成分维生素B₁、维生素B₂、维生素K及钙、钾等矿物质的含量也非常丰富；此外，谷物和其他蔬菜含量极少或是没有，而菌菇类特有的维生素D对肾性骨病有预防功效。



藻类蔬菜

膳食中的藻类蔬菜以海带为主。海带富含的碘，是人体甲状腺素的成分，在生长发育和新陈代谢方面具有重要作用；其含有丰富的褐藻胶（黏性物质，可溶性膳食纤维）和多不饱和脂肪酸，前者可降低餐后血糖的升高速度，与胆固醇结合继而排出体外，清除机体内致癌物质，后者可清除血管中的胆固醇，对降脂降糖、防癌抗癌有益；此外，海带含有的甘露醇，具有消肿利尿的功能。其他藻类还有紫菜、裙带菜，在降脂降压、保护血管方面也有一定功效。



十字花科蔬菜——抗癌首选

十字花科蔬菜主要包括卷心菜、菜花、西兰花、白菜、萝卜、芝麻菜等。这类蔬菜进入人体后，在某些酶的作用下会形成异硫氰酸酯，这是一种强有力的抗癌成分，而萝卜等还含有吲哚、萝卜硫素等植物化合物，也能抗氧化，对抗肺癌、结肠癌、乳腺癌等效果比较明显。



西兰花是十字花科蔬菜中的佼佼者，富含膳食纤维，饱腹感强，还富含低聚糖成分，可以改善肠道环境，从而减少肠癌风险。

蔬菜的正确吃法

正确的烹调方法

1. 先洗后切

很多人为了简便，喜欢将蔬菜先切再洗，这不利于保留营养。切完再洗，一些水溶性营养素（维生素、钾等）容易流失过多。洗完再切，避免水溶性物质溶解到水中，可更好地保留营养素。此外，切得太碎，蔬菜与空气接触的切口过多，也会导致营养素损失过多。

2. 焯水去除有害物质

质地比较坚硬的蔬菜适宜焯水，比如西兰花、芹菜等焯水后再炒，可相对减少烹调过程中的翻炒时间，营养素流失较少。含草酸的蔬菜（菠菜、苋菜等）不利于人体对钙的吸收，焯水后可去除约80%的草酸。此外，农药、虫卵痕迹残留在蔬菜表面，很难用冷水冲洗彻底，高温沸水焯过则很容易去除。

怎样正确焯水

水要多放一些，烧开后放入蔬菜，不关火，焯水一定不要久了，烫一下即可，久了水溶性维生素会损失较多；焯好水的食材应该立即过凉水，迅速冷却，也能减少营养流失。

3. 猛火快炒

长时间高温加热容易破坏维生素C、叶酸等营养成分，而减少翻炒次数、缩短加热时间，可使营养物质保留得更多更完好。同时，水越少，营养物质损失越少。

4. 凉（生）拌

生拌蔬菜、焯水后凉拌蔬菜，对营养物质破坏最小。油麦菜、苦菊等质地柔软、味道清淡的蔬菜均适宜凉拌。切记少放油、盐、味精，而不含油、盐的葱、姜、蒜、辣椒、醋等可以适量多放。此外，生拌蔬菜要清洗多次，以消除农残、虫卵痕迹。



蔬菜生吃、熟吃相结合营养更均衡

生吃和熟吃各有优点，最好的办法是二者互相结合，让蔬菜的营养优势得以充分发挥，一天之中以熟吃为主，搭配凉拌蔬菜。烹调蔬菜要大火快炒，减少营养浪费，并且控制油、盐的用量，减少热量的摄入。



应季蔬果营养更好，反季蔬果吃了也比不吃好

本地当季成熟的蔬果，是在光照、气候、温度等各种条件适宜的情况下自然成熟的，口感更好。虽然从营养成分上说，反季蔬果营养并不逊色太多，但最好以当季蔬果为优先选择，不能老是错开最佳季节去吃，比如冬天非得大量吃茄子，夏天大量吃白菜，这是非常不好的。判断蔬果是否应季最简单的方法就是去超市或菜市场时，大面积上市的就是当即正流行的食物。

蔬菜的错误吃法

切菜过碎

蔬菜切得过细过小，相对增加了营养流失的“缺口”，同时接触盐、油等调料的总面积也变大了，会增加吸盐、油量，因此蔬菜要尽量切大块。



蔬菜是维生素的宝库，但维生素具有怕热和随水分流失的特点，烹调时多切一刀就相当于多了一个营养流失的“缺口”，要尽量切大块。

炒菜放盐过早

烹饪时，菜刚投放到锅里，紧接着放盐，相对延长了烹饪过程中盐与菜的接触时间，导致蔬菜吸纳过多，对血压不利。最好在起锅前再将盐撒在食物上，这样盐附着在食物的表面，能使人感觉到明显的咸味，可减少用盐量。此外，要警惕高钠

食物，如酱油、鸡精、咸菜、午餐肉等。如果烹调时加了酱油、鸡精等，或用餐搭配食用咸菜、午餐肉等，也同样要减少炒菜时的用盐量。高血压患者更要注意。

放很多油

炒菜时放很多油，的确利于口感，但容易摄入过多脂肪。《中国居民膳食指南（2016）》建议每天摄入油为25~30克，长期摄油过多，脂肪堆积，容易引发肥胖，甚至诱发诸多慢性疾病。

菜炒好后直接装盘

菜炒好后直接装盘，油脂大量依附蔬菜，难免摄油过量。装盘之前，可将锅倾斜一会儿，让菜里的油流出来，然后再装盘。而控出来的油往往含有一些脂溶性维生素，丢了可惜，可以用于做凉拌菜，但最好同一餐时用掉，而不要再次加热。

吃隔夜绿叶菜肴没营养又致病

隔夜的绿叶菜肴，维生素等已被氧化，营养价值大大降低，还会产生亚硝酸盐，加热也不能消除。亚硝酸盐进入肠胃后，在一定条件下会产生致癌物质。此外，天气炎热时节，隔夜饭菜中的细菌大量繁殖，容易引发胃肠炎，甚至中毒。

适当加醋：酸味可以减盐

哪怕放盐很少，加醋也能让咸味突出。醋还能促进消化、提高食欲，并能减少食材维生素的损失。柠檬、苹果、柚子、橘子、番茄等酸味食物也可以增加菜肴的味道。

蔬菜的保存

蔬菜以新鲜为最好，水分含量高，味道清新，营养也更饱满；如果存放时间过长或存放不当，不但水分丢失，口感变差，营养也会变少，可更可怕的是会产生致癌物亚硝酸盐。

亚硝酸盐是哪来的呢？蔬菜本身含有硝酸盐，硝酸盐在细菌的作用下就会变成亚硝酸盐，那么，硝酸盐在什么情况下会变成亚硝酸盐呢？

腐烂的蔬菜会产生大量的亚硝酸盐，基本上蔬菜的叶子已经烂了、味儿已经变了的时候，是亚硝酸盐含量最高的时候，这样的蔬菜一定不要食用了。

新鲜蔬菜放在高温、潮湿的地方也会产生亚硝酸盐，因此存放蔬菜时一定要选择低温、干燥、通风之处。

炒熟的蔬菜剩下后，如果存放时间太长容易产生亚硝酸盐，尤其是经过筷子搅拌后的剩菜更不利于健康。

为最大化保留蔬菜中的营养，最好现吃现买，挑选新鲜蔬菜，或者每天早上买好一天的蔬菜量，切记不要长时间存放。

为了避免腐败和亚硝酸盐含量过高，新鲜蔬果不要长时间保存，如果一定要保存，也要剔除有外伤破损的食材。



常见蔬菜图鉴

叶菜类

油菜



富含膳食纤维、维生素C、胡萝卜素、叶酸、钾等，可宽肠通便、排毒、活血化瘀、降脂降压。

菠菜



富含胡萝卜素、维生素C、钾、膳食纤维，可以补血、通便、保护视力，孕妇食用还能预防胎儿神经管畸形。

生菜



有球形生菜和叶类生菜两种，富含维生素C、膳食纤维，能够生津止渴、养胃。

油麦菜



可提供丰富的胡萝卜素、钾、膳食纤维，可润肠通便、防止血压升高。

苦菊



富含维生素C、胡萝卜素、铁等多种物质，有抗菌、解热、消炎、明目等作用。

茼蒿



富含钙、钾、胡萝卜素、维生素C，香气浓郁，能开胃、促进食欲、降压、防便秘。（钠含量较高，烹调时要少放盐。）

芹菜



富含钾、膳食纤维、黄酮类物质，可以降低脂降压、通便。（钠含量较高，烹调时要少放盐。）

韭菜



富含膳食纤维、胡萝卜素等成分，在通便排毒、补肾阳、开胃方面效果明显。

十字花科类

菜花



富含维生素 C、维生素 K、类黄酮，有强大的抗氧化能力，能防癌抗癌、清洁血管。

白萝卜



含多种维生素和微量元素，能提高免疫力、促进消化，还能抑制癌细胞生长，尤其适合冬天食用。

芥蓝



含丰富的 β -胡萝卜素、维生素 C、膳食纤维、芥子油和硫化物成分，能降低胆固醇、抗癌。

紫甘蓝



富含维生素 C 等多种成分及植物化合物花青素，有抗氧化、抗癌的功效。

根茎类

胡萝卜



富含胡萝卜素，能保护眼睛、延缓衰老。

莲藕



富含可溶性膳食纤维、维生素 C，可健脾止泻、增进食欲、润肺止咳。

洋葱



富含胡萝卜素、膳食纤维、钾、硒、硫化物，可以杀菌消炎、提高免疫力，还能降血脂、促进消化。

荸荠



富含蛋白质、粗纤维、胡萝卜素、维生素 B、维生素 C、铁、钙、磷和碳水化合物，有清热化痰、生津止渴、降血压的功效。

瓜茄类

冬瓜



富含维生素B₁、维生素B₂、维生素C、膳食纤维、糖类、蛋白质等，高钾低钠，可清热解暑、利尿消肿、解毒排脓。

南瓜



含蛋白质、淀粉、胡萝卜素、维生素B、维生素C及钙、磷等成分，可防癌抗癌、美容润肤、补中益气、促进生长发育。

丝瓜



含蛋白质、糖类、维生素、钙、磷、钾、木聚糖及多种氨基酸，可美容、健脑、清热化痰、凉血解毒、通经活络。

黄瓜



富含蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素B₂、维生素C、维生素E、胡萝卜素、烟酸、钾等，可减肥瘦身、利尿消肿、抗衰老、防癌抗癌。

茄子



富含蛋白质、糖类、维生素E、钙、磷、钾等，可降低脂降压、清热凉血、消肿止痛。

番茄



含胡萝卜素、维生素C、B族维生素、芦丁、番茄红素、苹果酸、柠檬酸等，可美容护肤、降脂降压、防癌抗癌、生津止渴、健胃消食。

辣椒



含辣味素、辣红素及多种矿物质、维生素、氨基酸等，可健胃消食、温中散寒、增加血管弹性、缓解低压头晕等。

苦瓜



富含维生素C、蛋白质等成分，可以增进食欲、防癌抗癌，还含有苦瓜苷成分，可控糖降压。

鲜豆类

毛豆



富含膳食纤维、卵磷脂、钾、铁等，不饱和脂肪酸含量较高，因含大豆异黄酮，被誉为“天然植物雌激素”，可健脾宽中、润燥消水、清热解毒。

豇豆



含优质蛋白、糖类、多种维生素、微量元素及磷脂，可止渴降糖、增强免疫力、帮助消化。

四季豆



含丰富的 β -胡萝卜素、维生素C、膳食纤维、芥子油和硫化物成分，能降低胆固醇、抗癌。

豌豆



含止杈酸、赤霉素、植物凝素等，可抗病菌、消炎、促进代谢。

菌藻类

香菇



富含香菇多糖、膳食纤维、维生素D，有强大的抗氧化、抗癌功效。

口蘑



有提高免疫力、防癌、抗衰、保护肝脏等功效，可以蒸、炖、炒等。

木耳



富含木耳多糖、铁、B族维生素，可以降低血脂、血压、血液黏稠度，提高人体免疫力。

海带



富含碘、钙、磷、硒、胡萝卜素等人体必需营养素，可减少脂肪沉积及降低血中胆固醇。

蔬菜的营养美味



水晶白菜卷

材料 白菜叶 30 克，胡萝卜、黄瓜各 20 克，鸡蛋 50 克，红辣椒、青辣椒各 10 克。

调料 白糖、生抽、醋、盐各 3 克，植物油适量。

做法

- 1 胡萝卜、黄瓜洗净，切丝；红辣椒、青辣椒洗净，切成椒圈；白菜叶洗净，焯软；鸡蛋煎成蛋饼，切丝；胡萝卜丝用少许油炒熟，盛出备用。
- 2 取一片白菜叶，将少许胡萝卜丝、黄瓜丝、蛋饼丝摆放在上面，卷起来，放在盘子里。剩余菜按照此方法依次卷好码入盘中。
- 3 将白糖、生抽、醋、盐加上辣椒圈调成蘸汁，一同上桌，即可食用。



西芹百合

材料 西芹 250 克，鲜百合 50 克。

调料 蒜末、盐各 3 克，鸡精、香油、植物油各适量。

做法

- 1 西芹择去叶，洗净切片；鲜百合洗净，掰瓣；将西芹片和百合分别焯烫一下捞出。
- 2 油锅烧热，下蒜末爆香，倒入芹菜片和百合炒熟，加盐、鸡精，淋上香油拌匀即可。

功效 西芹有促进食欲、降低血压、健脑、清肠利便等功效，百合可清心明目、润肺生津、美容养颜，一起食用可帮助机体排毒，有助消化。

三彩菠菜

材料 菠菜 300 克，鸡蛋 50 克，粉丝 50 克。

调料 海米 15 克，蒜末 3 克，香油、醋、植物油各适量。

做法

- 1 菠菜洗净，焯水切段；粉丝泡软，剪长段；海米泡发；鸡蛋煎成蛋饼，切丝。
- 2 油锅烧热，炒香蒜末、海米，加入菠菜、粉丝、蛋饼丝翻炒，调入醋、香油即可。



西蓝花蒸蘑菇

材料 西蓝花 300 克，蘑菇 100 克。

调料 盐、鸡精、蚝油、水淀粉各适量。

做法

- 1 西蓝花洗净，撕小朵，用盐水浸泡 30 分钟；蘑菇洗净，切丁；将西蓝花和蘑菇装盘，放入蒸锅，盖上锅盖，蒸 10 分钟左右。
- 2 取一小锅，倒入适量水，放盐、鸡精、蚝油混合煮沸，加入水淀粉，快速搅拌，至汤汁浓稠时关火；最后将蒸好的西蓝花和蘑菇取出，将芡汁浇于表面即可。

功效 西蓝花可防癌抗癌、增加血管弹性，蘑菇可通便排毒、止咳化痰，二者一起食用能增强肌体免疫力，从而抵抗病毒入侵。

凉拌木耳

材料 干木耳、青椒、红椒各10克，香菜5克。

调料 盐4克，白醋、香油各3克，冷鲜汤25克。

做法

- 1 干木耳用温水涨发30分钟，洗净去蒂；青椒、红椒洗净，切丝；香菜洗净，切段。
- 2 将木耳放入沸水中焯水，捞出沥干水分，备用。
- 3 将盐、冷鲜汤、白醋、香油调成味汁，加入木耳中拌匀，静置5分钟，撒上香菜段、青椒丝、红椒丝即可。



姜汁红薯条

材料 红薯300克，胡萝卜50克。

调料 生姜、香油、盐、糖、葱花各适量。

做法

- 1 红薯去皮，洗净，切成粗条；胡萝卜去皮，洗净切条；生姜去皮，切末，捣出姜汁，加盐、糖、香油调成味汁备用。
- 2 蒸锅内加水煮沸，放入红薯条、胡萝卜条蒸熟，码入盘中，将调味汁淋到红薯条、胡萝卜条上，再撒上葱花即可。

功效 生姜有暖胃散寒、解毒止呕等功效，红薯能补脾益气、宽肠通便、生津止渴，二者一起食用可以健脾养胃、补充热量、通便排毒。

桃仁菠菜

材料 菠菜 300 克，核桃仁 10 克，枸杞子 5 克。

调料 白糖、盐各 3 克，芝麻酱 20 克，生抽、醋各 10 克，香油少许。

做法

- 1 菠菜洗净，焯烫 15 秒，捞出过凉水；核桃仁、枸杞子盛入碗中，加入热水浸泡。
- 2 芝麻酱盛入碗中，加入生抽、醋、白糖、盐、香油调匀，制成酱汁。
- 3 将菠菜从凉水中捞出沥干，切段盛入盘中，加入酱汁，撒上泡过的核桃仁和枸杞子即可。



油醋汁生菜沙拉

材料 生菜 200 克，紫甘蓝 100 克，红彩椒、黄彩椒各 40 克。

调料 橄榄油 10 克，果醋 4 克，盐 3 克，胡椒粉少许。

做法

- 1 生菜、紫甘蓝洗净，切丝；红彩椒、黄彩椒洗净，去蒂及子，切丝。
- 2 在容器中加入果醋、盐拌匀，倒入橄榄油、胡椒粉，搅拌均匀制成油醋汁。
- 3 将所有蔬菜放入碗中，淋上油醋汁即可。

功效 生菜可驱寒利尿、消脂减肥，紫甘蓝可抗衰、减肥、护肤，红、黄彩椒富含大量维生素，凉拌食用营养能得以最好地保留，口感也很清爽。

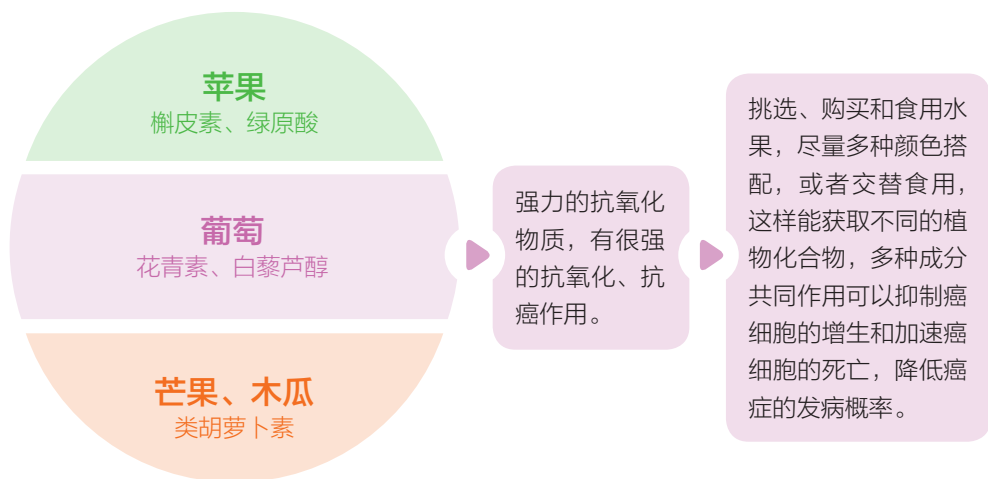


天天有水果，应该怎么吃

水果中糖多、果酸多、植物化合物多

水果的独特之处

水果含多种营养物质，尤其富含糖类（葡萄糖、果糖、蔗糖）、果酸，使其在众多食物中独具特色。葡萄糖（葡萄、西瓜、香蕉中含量较高）是人体不可缺少的物质，能补充体液、提供能量、补充血糖，它容易被人体吸收，对人体无副作用（糖尿病患者除外）。果糖是水果的主要成分，其代谢过程不依赖胰岛素，而是直接进入肠道被吸收利用。蔗糖（甜菜、甘蔗等中含量较高）进入肠胃中，在酶的作用下转化成葡萄糖和果糖，逐步被人体利用；此外，还能促进蛋白质的合成。果酸（橘子、橙子、芒果等中含量较高）可改善皮肤，使皮肤光泽、润滑。



水果中可贵的植物化合物

五颜六色的水果富含丰富的维生素、矿物质等成分，还含有大量的植物化合物，比如芒果、木瓜等黄色水果中的胡萝卜素，西瓜等红色水果中的番茄红素等，它们具有非常突出的抗氧化、防癌、延缓衰老的作用，对防治各种慢性病、美容润肤、瘦身美体等都有很好的效果。

需控制吃水果量的人群

水果富含糖，对糖尿病患者和肥胖者来说，要尽量选择水分多、糖分低的水果，如草莓、猕猴桃、梨、柚子、橙子等，并且一定要严格控制每餐的食用量。糖尿病患者还要注意，水果要在血糖控制平稳后再吃，并且要选在两餐之间，如上午 10:00 左右、下午 3:00 左右。

吃水果要够新鲜、够丰富

水果制品不能代替鲜果

新鲜水果、果干、果脯，首选新鲜水果。果干、果脯等由新鲜水果脱水而成，膳食纤维、水分和维生素的流失非常大，如遇出行不方便携带水果时，为了尽量防止水果的摄入不足，可以适量选择果干进行补充。但是，果脯经过糖渍而来，糖分含量很大，同时，还添加了大量的防腐剂、甜味剂、酸味剂、香精等人工合成的化学物质，儿童、老人、肥胖者和糖尿病患者应避免多食。

新鲜水果促进肠胃蠕动

新鲜水果中的膳食纤维、维生素、水分十分充足，食用新鲜水果有利于促进肠胃蠕动，减少食物在肠胃内停留的时间，从而减少身体对有害物质的吸收，并及时把废物排出体外，有利于健胃整肠。

每天多吃多种水果，营养才丰富

水果富含维生素 C、糖类、有机酸及各种矿物成分，每种水果所含营养成分均有其独特的配比。桃子含铁量较高，有助于造血；木瓜含蛋白质的种类达 17 种以上，可治疗蛋白质消化障碍。每种水果对人体的保健功效各有侧重，多种搭配，才能保证摄入比较丰富的营养。

吃水果的正确方法

天天有水果，一天约进食一碗切好的水果，记得每天吃不同种类、颜色的水果。

吃水果别贪多，以免得上高血脂

《中国居民膳食指南（2016）》建议，每天进食新鲜水果 200~350 克。水果进食过量，摄入过多的葡萄糖、果糖，会经过肝脏转化成肝糖原储存起来，而过多的肝糖会转化成脂肪，还会造成甘油三酯升高，增加患高血脂症、糖尿病的风险。因此，适量水果可以带来享受和健康，但绝非越多越好。



什么时候吃水果最好

吃水果的时间

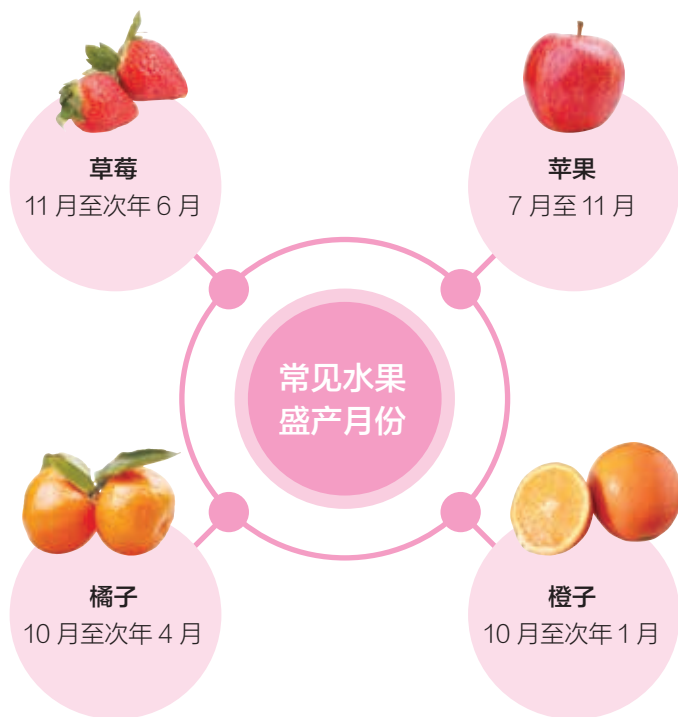
对大部分健康人来说，吃到合适数量的水果，远比强调什么时候吃更为重要。饭前吃可以，饭后吃也无妨。那些需要控制体重的人，最好饭前吃水果，可增强饱腹感，减少正餐进食量，避免发胖。而对于那些瘦弱、食欲缺乏的人，最好饭后吃水果，以免饭前吃大量水果影响正餐进食量。而肠胃功能不好的人，如果胃酸过多，最好不要空腹吃酸度高和单宁含量高的水果，如菠萝、山楂等。腹泻的人，最好不吃通便作用强的水果，如猕猴桃、桑葚、草莓、香蕉等，相反，便秘的人可以适当多吃这类水果。

把水果当加餐

水果不要和正餐合吃，否则会增加胰腺负担，而应作为加餐，最好在两餐之间或者容易出现血糖偏低的时段之前食用。可选择在上午 10 点或下午 3 点左右食用，晚饭后 1 小时或睡前 1 小时也可以食用。

最佳时节吃最佳水果

挑选时令鲜果，甜度和营养更胜一筹。那么，了解一些日常常见水果的盛产季节就非常必要了。



什么情况下可以喝果汁

果汁让你得到了很多糖分，却失去了很多膳食纤维

鲜榨果汁的视觉、口感都不错，颇具时尚感，但《中国居民膳食指南（2016）》明确提出“喝果汁不能代替水果”，这是因为鲜榨果汁远没有我们想象的那么好。

过滤后的果汁除了糖分，膳食纤维所剩无几，而且容易使人进食过量。比如直接吃橙子最多1个就很饱了，而打成橙汁就容易一口气喝下3个橙子的量，也就等于摄入了3个橙子的糖分。过多的糖势必会引发肥胖、糖尿病等慢性病。膳食纤维摄入过少则失去了水果的意义，无法发挥调节肠道、预防肥胖等的保健作用。



糖尿病患者最好不要喝果汁

糖尿病患者最好吃新鲜完整的水果，能不去皮的尽量不去皮，以摄取足够的膳食纤维，更不要将水果打成果汁饮用。与完整水果相比，果汁会使血清中的血糖与胰岛素浓度改变较快，且幅度较大，所以，喝果汁血糖升高快，血糖波动大。至于肠胃功能较弱的糖尿病患者，可将水果与蔬菜一起打汁，并保留蔬果渣滓饮用。

一般人群吃水果最好直接食用

水果打成汁后，其中的维生素C遇到空气会发生氧化。鲜枣、橘子、猕猴桃等水果的维生素C含量很高，接触空气很容易氧化，维生素C大量流失。有时喝不完的鲜榨果汁会被放入冰箱，存放时间越久，维生素就被氧化得越多。



打果汁喝要现打现喝，不要久放，以免维生素流失，并且最好不过滤，带渣饮用以增加膳食纤维的摄入。

水果中的糖、有机酸、钾、维生素等，即便不打成果汁，也都容易吸收。直接吃水果能摄入更多的维生素C、膳食纤维。喝“糖水”不等于吃水果，二者价值不可同日而语，与其说“营养好吸收”，不如说“无须劳动牙齿”。健康人的牙齿就是为了咀嚼食物的，成年人每天以果汁代替水果，一则浪费了牙齿的功能，二则纤维过少也不利于肠道健康。

特殊人群可以适当喝果汁

对于咀嚼能力差、消化不良的人群，如老年人、坐月子的人群，以及肠胃消化能力差的人、肠胃疾病患者等，直接吃水果不易消化，那么可以适当喝果汁，好过一点水果也不吃。但是注意不过滤、现喝现打，还可以与蔬菜搭配，以减少糖分摄入。

水果煮熟吃营养好不

水果煮熟吃易消化

一些脾胃虚弱的人吃生冷的水果会感到不适，甚至引发腹泻等疾病，吃煮熟之后的水果，对肠胃的刺激性减轻，而且能更好地吸收钾、果胶等营养成分。对老年人来说，煮熟的水果比较软烂，容易咀嚼，口味酸甜，帮助开胃。此外，带皮煮熟的水果，会将果皮中的营养成分溶入到汤汁里。比如，苹果皮含有较多的果胶和膳食纤维，带皮煮熟后，这些成分会渗透到果肉中，保健价值更佳。

水果煮着吃，应少加糖

煮水果时加水，会稀释水果本身的糖分，甜味变淡，而水果中的有机酸会因稀释而释放出更多的氢离子，酸味基本不会变淡。这样一来，甜味相对变淡，汤汁就会很酸，为了口感难免会加糖，若加得过多，容易使人摄糖过多。所以，煮水果时尽量少加糖（蜂蜜也应少用），否则与商家生产的罐头、饮料等无异。

水果煮粥，避免加糖

煮粥时，将水果切成小块加入其中，谷类含糖可相对减少煮水果的酸涩感，避免额外加糖，营养双重又健康。比如润肺鸭梨粥，就是用大米煮粥时加入切好的鸭梨碎块，能润肺止咳、益脾胃。

生吃熟吃各有好处，依身体情况而定

水果生吃还是熟吃，不要盲目跟随某些流行时尚概念，应根据自己的身体状况而定。是希望利于消化、控制血糖，还是为了较多地获取某几种营养成分，应“量身而食”。而身体状况良好的人，不必刻意追求什么偏方、药效，生吃水果最好，营养成分保留完整。水果加热后容易丧失部分维生素C等营养成分，所以生吃熟吃各有利弊。



蒸苹果制作简单，洗净切好后放入盘中，隔水蒸至软烂即可，适合消化功能弱的人群，腹泻期间食用还有收敛止泻的功效。

常见水果图鉴

仁果类

苹果



含果胶、有机酸等，还含有苹果酸、胡萝卜素、酒石酸等，可润肠通便、降低胆固醇、滋养肌肤。

梨



含B族维生素、维生素C、胡萝卜素、烟酸等多种营养成分，具有清心润肺、清热降压、缓解秋燥的功效。

山楂



含山楂酸、枸橼酸、黄酮类、烟酸、脂肪酶等营养成分，具有降脂降压、促进消化的作用。

枇杷



含胡萝卜素、苹果酸、枸橼酸及钙、钾、镁等矿物成分，具有止渴解暑、润肺止咳的作用。

柑橘类

柑橘



含丰富的钾、B族维生素、抗氧化成分，还含有类黄酮、多酚等，可润肺止咳、预防高血压及脑出血等。

橙子



富含胡萝卜素、维生素C等，具有和胃降逆、缓解压力、通便排毒的功效。

柚子



富含维生素C、胡萝卜素、B族维生素、矿物质等，有祛痰止咳、美容减肥的功效，可降低胆固醇水平。

柠檬



含丰富的枸橼酸、烟酸、黄酮类、维生素及钙等矿物质，可杀菌去腥、抗氧化、美白肌肤。

浆果类

葡萄



含B族维生素、维生素C、烟酸，且含糖量很高，可补气血、益肝肾，具有生津止渴的功效。

猕猴桃



含多种氨基酸、糖类，维生素C含量较高，可止渴利尿，对降低胆固醇和甘油三酯有利。

石榴



含苹果酸、生物碱、枸橼酸、熊果酸等，具有抑制肿瘤、预防心血管疾病的功效。

草莓



含丰富的维生素C、B族维生素、果胶及钙、磷等矿物成分，可清热解暑、健脾润肺，对预防高血压、癌症等有一定功效。

瓜果类

西瓜



含苹果酸、葡萄糖、果糖，还含有枸杞碱、胡萝卜素等多种营养成分，水分充沛，具有清热止渴、利水下气、保护肝脏的功效。

香瓜



含维生素C、苹果酸、葡萄糖、枸橼酸等，具有除烦止渴的功效。

木瓜



含蛋白质种类多，还含有木瓜蛋白酶、番木瓜碱、维生素、钙、镁等，可软滑血管、润肺润肤、保护肝脏。

哈密瓜



铁含量很高，还含有苹果酸、钙、磷等，具有清热解暑、除烦止渴的功效，还可增强造血功能。

水果的营养美味

红酒渍苹果

材料 中等大小苹果 2 个，红酒 150 毫升，柠檬汁 15 克。

调料 冰糖少许。

做法

- 1 苹果洗净，去皮除核，放入容器中，倒入红酒，然后放锅内，隔水大火烧开后，改小火蒸约 1 小时至苹果熟透。
- 2 打开锅盖，用勺子将红酒一下下浇到苹果上，苹果上色后倒入柠檬汁、冰糖，继续浇汁，直到冰糖化开即可关火。
- 3 苹果冷却后可切成薄片码盘食用。



川贝雪梨粥

材料 糯米 25 克，水梨 1 个，川贝 5 克。

调料 蜂蜜 5 克。

做法

- 1 水梨洗净，去皮除核，切片；糯米洗净，用水浸泡 4 小时。
- 2 锅置火上，倒入适量清水煮沸，加入糯米大火煮沸，转小火熬煮至黏稠。
- 3 放入梨片、川贝用小火熬煮 5 分钟，凉至温热，淋上蜂蜜即可。

功效 水梨具有润肺生津、止咳化痰的功效，川贝也有很好的止咳平喘、清热化痰的功效，加上养脾胃的糯米一起熬粥食用，可健脾养胃、润肺生津。



西芹猕猴桃汁

材料 猕猴桃 150 克，西芹 50 克。

调料 蜂蜜适量。

做法

- 1 西芹洗净，去叶，切小段；猕猴桃去皮，切丁。
- 2 将上述食材放入果汁机中，加入适量饮用水搅打，打好后调入蜂蜜即可。

功效 西芹富含丰富的维生素和膳食纤维，猕猴桃富含维生素 C，二者一起榨汁饮用，有很好的美颜润肤、排毒通便的功效。



香蕉鸡蛋羹

材料 鸡蛋 2 个，香蕉 1 根，牛奶 300 克，枸杞子 5 克。

做法

- 1 鸡蛋打匀备用。
- 2 香蕉去皮，切几片薄片备用，其余的用勺子压泥。
- 3 将牛奶倒入鸡蛋液中，再加入枸杞子、香蕉泥和香蕉片搅匀。
- 4 锅中烧开水，再将搅拌好的香蕉蛋液隔水蒸，大火蒸 10 分钟后关火，再焖 5 分钟即可。

功效 香蕉可润肠通便、保护胃黏膜，鸡蛋可健脑益智、保护肝脏，二者一起做羹食用有助于消化，增强免疫力，且口感香甜。



奶类、豆制品、坚果，一个不能少

每天 300 克奶及奶制品，补钙健骨



天天喝牛奶，强健骨骼

《中国居民膳食指南（2016）》建议，每人每天摄入奶及奶制品 300 克。牛奶的钙（容易吸收的乳钙质）含量高达 85%，钙磷比例适当，且牛奶中的乳糖、维生素 D 等能促进人体对钙的吸收。因此，每天摄入钙吸收率极高的牛奶，对预防骨质疏松具有重要的意义。此外，牛奶含有人体生长发育所需的全部必需氨基酸，是其他食物无法与之媲美的。

牛奶搭配主食食用

牛奶属于流食，在胃里停留时间较短，搭配些面包等谷类食物一起食用，或者在牛奶中加些燕麦片等，能延长牛奶在胃里停留的时间，促使牛奶中的营养成分更好地消化吸收。

乳糖不耐受的人怎么喝牛奶

有的人喝牛奶后会出现腹胀、腹部不适、排气增加，这是因为人体不能分泌足够的乳糖酶来消化牛奶中的乳糖所致，即乳糖不耐受。那么，这部分人是不是就不能喝牛奶了呢？当然不是，但是需要予以调整。

首先，在喝牛奶的时候可以采取少量多次的原则，让肠道逐渐习惯，尽量克服乳糖不耐受。也就是说，一天 300 克的牛奶，可以分多次慢慢饮用。并注意一定不要空腹喝牛奶，一定要先吃些面包、馒头等主食，这样可大大降低不适感。

其次，可以用酸奶代替牛奶，因为酸奶是经过发酵的，在发酵过程中乳糖已经被分解为乳酸，所以乳糖不耐受的人适合饮用；还可以选择乳糖含量极低的低乳糖牛奶，如舒化奶。

另外，也可以将牛奶加入到面食中来做成面食。牛奶与各种谷物搭配食用，可以营养互补；制作馒头、面包、点心、饼干的时候用牛奶代替白水和面，不仅口感更香、更蓬松，还可以延缓牛奶的吸收速度，避免了乳糖不耐受的麻烦。不喜欢喝牛奶的人也适合采用此种制作方法。

哪种牛奶好

牛奶的品种有很多，高钙奶、铁锌奶、低脂奶、早餐奶等，该怎么选择？哪种奶最好呢？

看牛奶含量表

牛奶外包装上的蛋白质、脂肪含量，反映了牛奶的品质。牛奶蛋白质含量高一点，质量好一些；脂肪含量高一些，意味着它的风味、口感更好一些。对大多数健康人来说，没有血脂高、血压高的烦恼，完全可以选择全脂奶，因为一杯脱脂奶和全脂奶相比，脂肪含量只减少 4~5 克，在一天当中来看并无太大影响。

一些高钙奶是否真的好呢？牛奶里原本就有很多钙了，而且是天然钙的状态，吸收率也很好，高钙奶的含钙量其实并没有太大意义。



喝了脱脂奶来控制脂肪摄入的同时，也要减少肉类摄取，不然很容易就把少吃的那部分脂肪补回去了。

某些人群适合饮用低脂或脱脂牛奶

与普通牛奶相比，低脂和脱脂奶中脂肪含量低，低脂奶中脂肪含量低于 1.5%，脱脂奶中脂肪含量低于 0.5%。

低脂或脱脂牛奶以较少的能量提供同样多的钙和蛋白质，且脂肪和胆固醇含量更低，可避免摄入过多的脂肪和胆固醇，非常适合减肥人士及血脂异常、高血压、冠心病、糖尿病、脂肪肝患者饮用。低脂或脱脂牛奶的缺憾是味道没有那么浓香，这是脂肪含量较低导致的正常现象。

乳饮料和牛奶不能画等号

在选购牛奶的时候要注意，乳饮料是以水为主，然后添加了牛奶或乳制品、糖等食用添加剂勾兑而来的，在脂肪、蛋白质等营养价值方面都不能与牛奶相提并论，不能用乳饮料代替牛奶。分辨的办法就是看配料表，纯牛奶的配料都是鲜牛奶，而“××乳”的配料表中，排第一的是水，而不是牛奶。

这种含乳饮料的配料表中排在第一位的是水，说明水所占的比重是最大的，是水加入了少量奶及糖等调制而来的，属于饮料，而不是牛奶。

名称：活性乳酸菌饮品

配料：水、结晶果糖、脱脂乳粉、木糖醇、白砂糖、菊粉、葡萄糖、柠檬汁、果胶、可溶性大豆多糖、乳酸、甜菊糖苷、三氯蔗糖、干酪乳杆菌、食品用香精。



什么是调制牛奶

调制牛奶中的蛋白质含量不如牛奶高，但含乳量不得低于 80%，同时添加一些其他成分，如营养强化剂、营养补充剂、钙、铁、锌、维生素 D 等。调制牛奶的饮用口感相比纯牛奶更丰富，如香蕉牛奶、核桃牛奶、红枣奶、麦香奶等，可满足不同的口感和人体营养的需求，可根据个人需要加以选择。

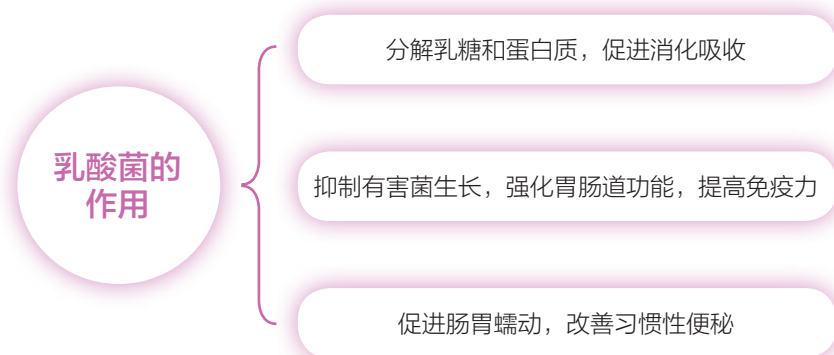
酸奶可调整肠道、润肠通便

酸奶不仅保存了牛奶中所有的营养成分，而且因为发酵，其中的营养素更容易被人体消化吸收，并且乳酸菌将牛奶中的乳糖分解成乳酸，降低了乳糖的含量，但保留了牛奶中其他营养物质。所以，酸奶有补钙的效果，而且也适合乳糖不耐受的人喝。

酸奶是经过消毒杀菌后，经过发酵的牛奶，保留了牛奶的营养成分。酸奶中的乳糖经过分解代谢后能增加胃酸浓度，有效保护胃黏膜，有利于胃炎的治疗和恢复。

此外，酸奶最大的特点是含有乳酸菌，能够维护肠道菌群的生态平衡，抑制有害菌的活动，令肠道环境得以改善，可有效缓解慢性便秘，预防肠癌等消化系统癌症。

酸奶可以和牛奶等量替换，《中国居民膳食指南（2016）》建议每天摄入 300 克牛奶，替换成酸奶也是 300 克的量。



酸奶的喝法有讲究

方法	原因
一定要冷藏	因为只有“活性”乳酸菌才具有保护肠道的作用，而乳酸菌不耐高温，要想让乳酸菌存活下来，必须冷藏
饭后 2 小时内饮用	因为酸奶中乳酸菌等有益菌进入肠道前，会遇到胃酸，这是乳酸菌的宿敌。但饭后饮用酸奶，前期的食物已经中和胃酸，这样就会减少对乳酸菌等的破坏
适量饮用	如果酸奶喝太多，就会导致胃酸过多，减少胃黏膜和消化酶的分泌，降低食欲，进而破坏人体内的电解质平衡。健康人每天喝一两杯即可，每杯 125 克左右比较合适

如何选购酸奶

选购酸奶时，首先要注意包装上的说明，选择蛋白质含量高于 2.3% 的产品。酸奶可分为全脂酸奶、部分脱脂酸奶和脱脂酸奶三类，需要控制脂肪和胆固醇的人最好选择后两种。

酸乳饮料或乳酸菌饮料，不能叫作酸奶，是牛奶加水、糖、香精、酸味剂或发酵剂制成的，比较稀，蛋白质含量高于 1.0%。

常温酸奶保健作用好吗

现在流行的常温酸奶肯定是经过加热杀过菌的，其中的乳酸菌基本被杀死。一般来说，冷藏酸奶都是含活菌的，杀菌酸奶也具有一定的营养价值，但保健价值有所降低，所以大量活菌的酸奶更值得推荐。

如何自制酸奶

酸奶的好处特别多，现在市面上有很多形式的酸奶机，方便我们自己做酸奶。

原料 牛奶 1000 克，酸奶发酵粉 3 克。

工具 酸奶机。

做法

- 1 将酸奶机内胆用热水烫过。
- 2 打开酸奶发酵粉，倒入酸奶机内胆中，然后倒入少量的牛奶，搅拌均匀。
- 3 待酸奶发酵粉搅拌到没有小颗粒后，倒入剩余的牛奶。
- 4 再次搅拌均匀，放入酸奶机中，盖上内盖（如果天气比较冷，为了更好地制作酸奶，可往酸奶机内注入适量的热水）。
- 5 盖上外盖，通电，10 小时后酸奶就做好了。



第一步

放入酸奶发酵粉和牛奶搅匀，盖上盖子。



第二步

盖上盖后，通电，设置时间。

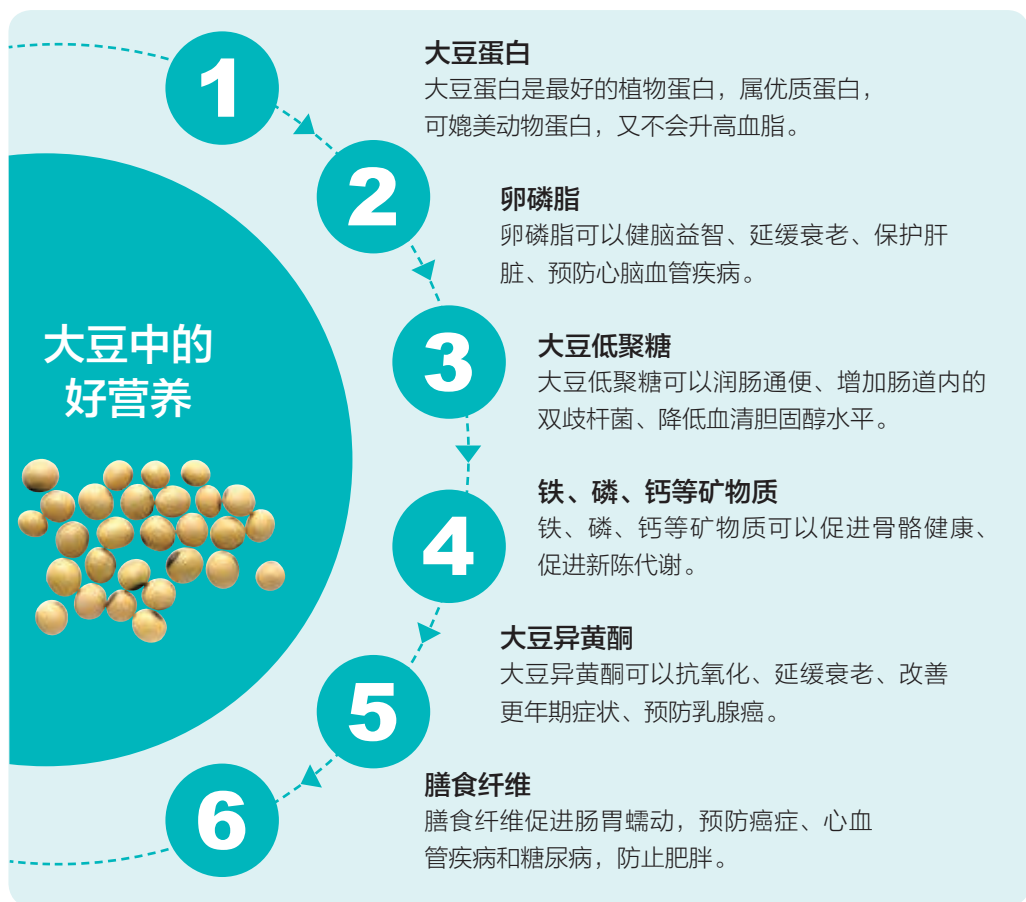


第三步

10 小时后酸奶做好了。

大豆富含优质蛋白，可预防乳腺癌

大豆主要包括黄豆、黑豆、青豆等，这些食物的共同点是富含大豆蛋白、膳食纤维等成分，可以促进肠道蠕动，帮助脂肪代谢，有利于降血脂。同时，大豆还富含大豆异黄酮，这是一种类似植物雌激素的成分，可以抗自由基、抗衰老、强效抗癌。《中国居民膳食指南（2016）》建议，每天食用大豆 15~20 克。



大豆和豆制品，两者都要吃

为了更好地获取大豆及豆制品的好处，应该既吃整粒的大豆，又要吃一些豆制品。整粒大豆中，膳食纤维、B 族维生素、大豆异黄酮等营养素含量更高，但是蛋白质的利用率要低一些。豆制品可以使大豆中的蛋白质更利于吸收，在补钙、补镁、健骨方面也有优势。因此，二者都要吃，以获取全面的营养。

认识豆制品家族

豆浆、豆腐、豆腐干、腐竹等都是豆制品家族的成员，豆制品家族中还有一类发酵制品，如豆豉、腐乳、豆酱、酱油、臭豆腐、纳豆、豆芽等。这些食物本身不含胆固醇，而且所含的植物固醇及组成其植物蛋白质的精氨酸都有降低胆固醇的作用，可减少引发冠心病的重要危险因素。

大豆及其制品，与鱼、瘦肉类同属优质蛋白质类食物，对健康人群来讲，二者都应科学而合理地摄入。对某些疾病人群（如高脂血症患者、糖尿病患者）而言，可以用大豆和豆制品代替部分肉类，以避免肉类中大量的脂肪，也就是说，可以少吃一部分鱼、肉，取而代之的是豆腐等豆制品，同时蔬菜的摄入量不变。

豆制品的好处

1. 在加工制作（或发酵）的过程中，异黄酮的利用率上升，低聚糖减少，不会产生直接食用大豆而带来的胀气反应。
2. 蛋白质的消化率大大提高。
3. 蔬菜等植物性食物中普遍缺乏维生素 B₁₂，而大豆经发酵后可以合成维生素 B₁₂，可以作为提供维生素 B₁₂ 的植物性食物来源。

10 克大豆

=29 克北豆腐

=58 克南豆腐

=55 克豆腐干

=145 克豆浆

豆腐最好选择石膏或卤水的，含钙、镁多，能起到补钙、补镁、健骨的作用，对控制血压和血脂也有益。



经常吃坚果可保护心脏健康

坚果包括树坚果和植物种子，常见的有核桃、腰果、松子、杏仁、开心果、榛子、花生、葵花子、西瓜子等。这些食物富含蛋白质、不饱和脂肪酸、镁、钾、硒、维生素E等，可降低血液中的胆固醇含量，有益心脏健康，对于预防冠心病、动脉粥样硬化有一定的功效，还具有抗氧化的作用，可延缓衰老。

可是坚果中脂肪含量都比较高，从40%到80%不等，吃了会不会发胖呢？任何食物都要在适量的范围内，一天吃太多，或者三餐之外吃，当然容易发胖，这属于额外增加了全天的总能量。正确的吃法是，把坚果的能量计算到一日总能量里，每周摄入总量控制在50~70克，平均到每一天约10克，相当于一手掌心花生的量，或者2~3个核桃仁。

糖尿病人可以吃坚果吗

坚果普遍含有较多的膳食纤维，淀粉含量并不多，糖尿病人适当食用坚果，可预防和控制心脑血管疾病并发症。因此，糖尿病人也是可以吃坚果的，但是一定要计算在全天总能量里。

痛风病人可以吃坚果吗

坚果大部分属于低嘌呤食品，比如核桃的嘌呤含量是25毫克/100克，巴旦木是23毫克/100克，榛子是37毫克/100克，加上每天进食坚果的量很少，所以痛风患者也是可以吃坚果的，对健康有益。



坚果富含大量膳食纤维和油脂，有“滑肠”作用，腹泻的人及脂肪消化不良者不宜吃坚果。

对坚果过敏者，食用后有皮肤瘙痒、咽喉水肿的人要避免食用。

幼儿吃坚果的时候，要尽量碾碎，以免整颗坚果呛咳进呼吸道，引起严重后果。



坚果应该怎么吃

坚果中油脂含量比较高，超市售卖的又大多经过烤和炒，甚而油炸，并撒上盐，容易导致油、盐摄取过量，因此最好选择原味坚果。

如果单纯将坚果当零食食用，很容易导致进食过量，可以周为单位，每周的坚果总量分为三四次食用。

如果把坚果当零食吃很难控制量，那么也可以将其加入到正餐中来。比如，早餐的时候吃几颗杏仁，在总能量不变的情况下，可以提升早餐质量，还能有利于控制体重。

此外，坚果还可以做粥、做菜、打豆浆，可以切碎夹在面包里，也可以直接用来凉拌菜。凉拌菜比较简单，直接撒在拌好的菜里面就行了；炒菜则要记得，要晚一点加入，不要先把坚果扔进热油里煎炸，否则会丧失保健作用，甚至产生反式脂肪酸。



坚果整粒吃好，还是打碎吃好

对消化不良的人，以及贫血、缺锌、需要补充矿物质的人来说，坚果打碎吃更好吸收；但是，对需要控制血糖、血脂的人来说，坚果整粒吃需要细细咀嚼，消化速度慢，引起的血糖、血脂的上升速度自然也会比较慢，对于控制血糖、提高饱腹感更有益处。



在坚果家族中，栗子和核桃、松子等坚果不同，其油脂含量不高，但淀粉含量高，因此吃栗子的同时，可以适当减少部分主食，以免碳水化合物摄入过多。

奶及奶制品图鉴

奶及奶制品

牛奶



富含蛋白质、钙等，可以强健骨骼、预防骨质疏松。

酸奶



富含乳酸菌，可以平衡肠道菌群、润肠通便、防便秘。

大豆及豆制品图鉴

大豆及豆制品

黄豆



富含优质蛋白质、异黄酮、卵磷脂等成分，可以补钙、降脂降压、抗衰老。

黑豆



富含花青素、钙、蛋白质，可以有效降压，还能抗氧化和自由基。

青豆



富含不饱和脂肪酸和磷脂，有保持血管弹性、健脑和保护肝脏的作用。

豆腐



植物蛋白质的主要来源，能够辅助降血脂，还能抗衰老。

豆浆



富含蛋白质、钙、大豆异黄酮等成分，可以抗氧化、抗癌。

腐乳



发酵豆制品，富含维生素 B₁₂ 和不饱和脂肪酸，但含盐多，每次食用不宜超过半块，并佐以清淡少盐的主食和菜品。

坚果图鉴

坚果类

核桃



富含亚麻油酸及钙、磷、铁，可延缓衰老、增强记忆力。

花生



富含不饱和脂肪酸、维生素E等成分，可以增强脑力。

腰果



富含不饱和脂肪酸等成分，可以延缓衰老、润肠通便。

巴旦木



含蛋白质、不饱和脂肪酸、维生素E，不含胆固醇，有益心血管健康。

豆和坚果手测量



一单手捧黄豆 ≈ 40 克



一手掌的白豆腐 ≈ 200 克



一手掌心的瓜子仁 ≈ 10 克



一手掌心的花生米 ≈ 20 克

奶、豆、坚果的营养美味



牛奶蒸蛋

材料 鸡蛋 2 个，鲜牛奶 200 毫升，虾仁 2 个。

调料 盐、香油各适量。

做法

- 1 鸡蛋打入碗中，加鲜牛奶搅匀，再放盐化开；虾仁洗净。
- 2 鸡蛋液入蒸锅，大火蒸约 2 分钟，此时蛋羹已略成形，将虾仁摆放在上面，改中火再蒸 5 分钟，最后出锅淋上香油即可。

功效 牛奶与鸡蛋同蒸，加入虾仁，不仅可为人体提供大量的蛋白质，还能增加矿物质的摄入量，口感也很嫩滑。



四喜黄豆

材料 黄豆 20 克，青豆、胡萝卜、莲子、瘦肉各 15 克。

调料 盐、白糖各 3 克，料酒、水淀粉各适量。

做法

- 1 将材料分别洗净后，瘦肉切粒，胡萝卜去皮切粒，黄豆用清水浸泡 2 小时后煮熟备用，莲子煮熟。
- 2 在瘦肉粒中加适量盐、料酒、水淀粉腌好，倒入油锅中炒熟，再加入黄豆、青豆、胡萝卜粒和莲子。
- 3 将熟时，加入盐、白糖调味，再加入水淀粉勾芡即可。

香椿拌豆腐

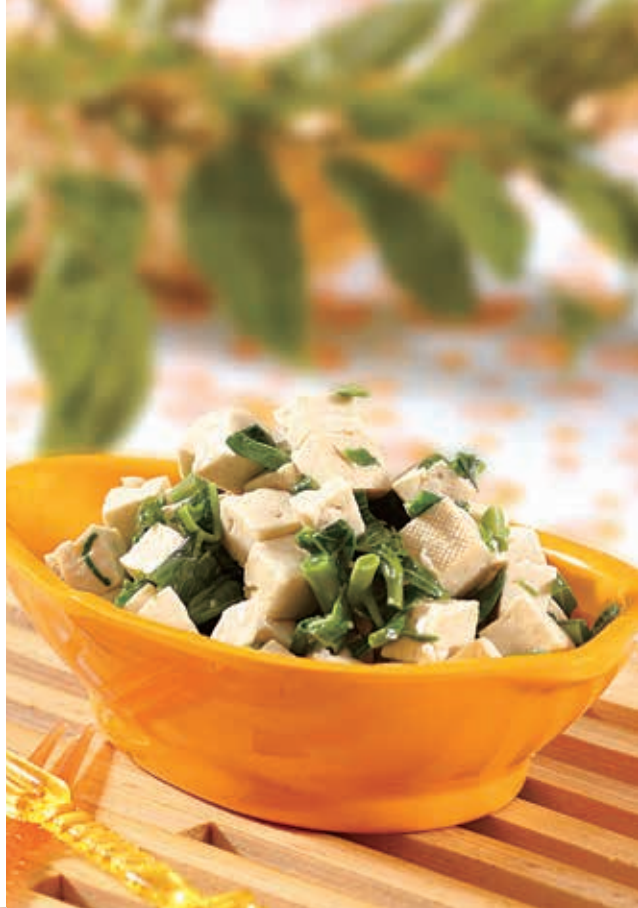
材料 香椿 100 克，豆腐 300 克。

调料 盐 3 克，香油、鸡精各少许。

做法

- 1 香椿择洗干净；豆腐洗净，碾碎。
- 2 锅置火上，倒入清水烧沸，将香椿焯一下捞出，控净水，切碎。
- 3 将豆腐碎、香椿碎和盐、鸡精、香油拌匀即可。

功效 香椿可开胃健脾、清热利湿，豆腐可补充蛋白质和钙，二者一起食用具有润肤明目、益气和中、生津润燥的功效。



腰果拌西芹

材料 西芹 250 克，腰果 30 克。

调料 蒜末、盐各 3 克，鸡精、香油各少许。

做法

- 1 西芹择去叶，洗净切片。
- 2 锅内倒油烧热，下蒜末煸炒，倒入西芹，加盐翻炒熟，倒入腰果，点鸡精、香油炒匀后即可。

功效 腰果可保护心血管、延缓衰老，西芹可通便排毒、降低血压，二者一起食用可有效地养护血管、平稳血压，并可提供充足的膳食纤维、预防便秘。

不要不敢吃鱼、肉、蛋

有鱼有肉有蛋，饮食才平衡

脂肪可适量摄入

鱼、禽、蛋和瘦肉均属于动物性食物，富含优质蛋白质、脂类、脂溶性维生素、B族维生素和矿物质等，是平衡膳食的重要组成部分。此类食物蛋白质的含量普遍较高，其氨基酸组成更适合人体需要，利用率高，但脂肪含量较高，能量高，有些含有较多的饱和脂肪酸和胆固醇，摄入过多可增加肥胖和心血管疾病等的发病风险，应当适量摄入。

哪些肉可以选

水产品	脂肪含量相对较低，且含有较多的不饱和脂肪酸，对预防血脂异常和心血管疾病等有一定作用
禽肉	脂肪含量也相对较低，其脂肪酸组成优于畜肉脂肪
蛋类	各种营养成分比较齐全，营养价值高，但胆固醇含量也高，摄入量不宜过多
畜肉	脂肪含量较高，但瘦肉中脂肪含量较低，因此吃畜肉应当选瘦肉

肉类摄入要平衡

目前，我国多数居民摄入畜肉较多，禽和水产品较少，对居民营养健康不利，需要调整比例。建议成人每天平均摄入水产品 40~75 克、畜禽肉 40~75 克、蛋类 40~50 克、平均每天摄入总量 120~200 克。

鱼、禽、蛋和瘦肉摄入量要适量。

每周吃鱼 280~525 克、畜禽肉 280~525 克、蛋类 280~350 克，平均每天摄入总量 120~200 克。

吃鸡蛋不要弃蛋黄。蛋黄是蛋类中的维生素和矿物质的主要集中部位，富含磷脂和胆碱，对健康十分有益。

给鱼肉、禽肉、瘦肉排排序

通常，我们把猪肉、牛肉、羊肉和兔肉叫作红肉，而把禽肉、鱼、虾叫作白肉。红肉的特点是肌肉纤维粗硬、脂肪含量较高；而白肉的特点是肌肉纤维细腻、脂肪含量较低，脂肪中不饱和脂肪酸含量较高，特别是鱼肉，含有较多的多不饱和脂肪酸，对于身体健康很有好处，尤其是对于预防高脂血症等具有重要作用。



正如营养学家常常建议的一样：吃畜肉不如吃禽肉，吃禽肉不如吃鱼肉。这也就是“四条腿的不如两条腿的，两条腿的不如没腿的。”四条腿的是畜肉，两条腿的是禽肉，没有腿的是鱼肉。这是因为畜肉中，猪肉的蛋白质含量最低，脂肪含量最高，即使是瘦肉，其中肉眼看不见的隐性脂肪也占 28%。因此，选择肉类的时候，应将鱼肉作为首选，其次才是去皮禽肉、瘦肉。

少吃烟熏、腌制肉制品

烟熏和腌制肉制品是我国居民自古以来保存食物的方法，在制作的过程中也赋予了食物特殊的风味。但是，这些加工方法不仅使用了较多的食盐，而且在烟熏和腌制肉类过程中，极易遭受多环芳烃类和甲醛等致癌物的污染，过多食用可增加肿瘤发生的风险，同时也存在一些食品安全问题，长期食用会给人体健康带来风险，因此尽量少吃。

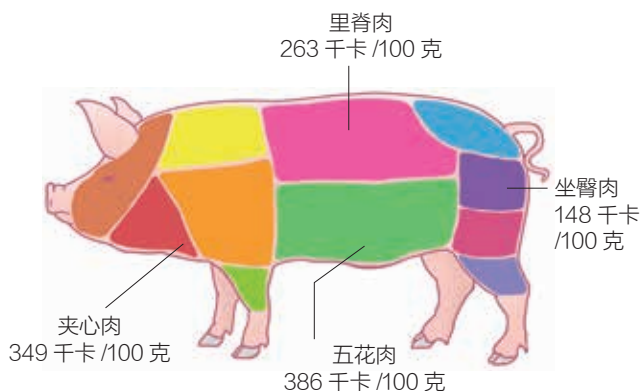
目前，我国居民鱼肉、禽肉摄入偏少，畜肉摄入过多，需要调整比例。

增加鱼肉摄入可降低心血管疾病和卒中疾病的发病风险。

过量摄入畜肉能增加男性全因死亡、2 型糖尿病和结直肠癌的发病风险。

烟熏肉可增加胃癌和食管癌的发病风险。

熟知肉类各部位的脂肪含量



里脊肉 (263 千卡 / 100 克)
瘦肉，无筋，肉嫩，脂肪含量低。

坐臀肉 (148 千卡 / 100 克)
瘦肉，肉质老，脂肪含量低。

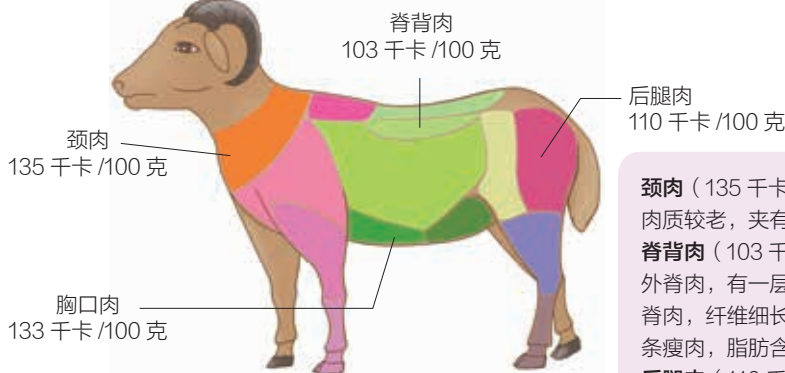
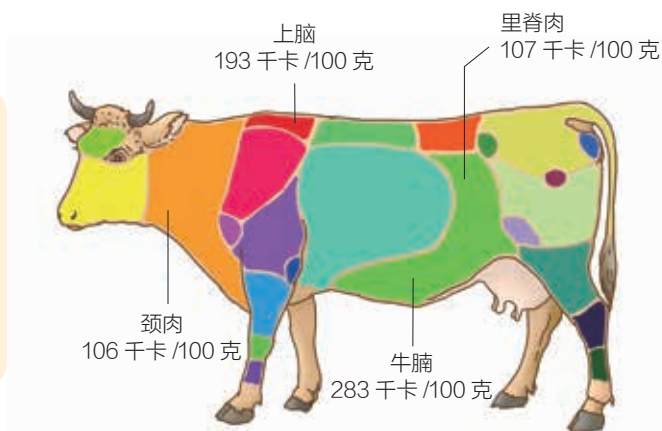
五花肉 (386 千卡 / 100 克)
肥瘦相间，脂肪含量稍高。

颈肉 (106 千卡 / 100 克)
脂肪少，红肉多，带些筋，肉质较硬。

里脊肉 (107 千卡 / 100 克)
肉质最柔软的部分，几乎没有油脂。

牛腩 (283 千卡 / 100 克)
脂肪少，筋少，瘦肉多。

上脑 (193 千卡 / 100 克)
肉质细嫩，肥瘦均匀，脂肪含量稍高。



颈肉 (135 千卡 / 100 克)
肉质较老，夹有细筋。

脊背肉 (103 千卡 / 100 克)
外脊肉，有一层皮带筋，肉质细嫩；里脊肉，纤维细长，是羊身上最鲜嫩的两条瘦肉，脂肪含量低。

后腿肉 (110 千卡 / 100 克)
肉质较嫩，肥瘦相间，可挑瘦肉食用。

怎么吃肉才健康

肉类选择有讲究

相对而言，吃鱼肉和去皮禽肉比较健康，吃畜肉多的人患疾病的危险性高。那么，畜肉我们是不是就应该摒弃不吃了呢？其实，每类、每种食物都有它的营养含量特点，没有一种天然的食物含的营养能满足我们身体所有的营养需要。红肉的脂肪偏多，但是红肉富含矿物质，尤其是铁、锌，并且容易被人体所吸收、利用，还有丰富的蛋白质、维生素（B₁、B₂、A、D）等。红肉过量吃不利于健康，建议适量吃。

一般情况下，应以中国营养学会推荐的成人每天吃动物性食物的量作为指导：水产品 40~75 克，畜禽肉 40~75 克。畜肉对于身体条件较好、没有恶性疾病或心血管疾病等与肥胖相关病症的老人是有一点益处的，可以隔天吃。而那些吃肉偏多的居民，特别是吃猪肉过多的人，应当注意调整，尽量多吃鸡、鸭、鱼肉。

健康食用有讲究

吃肉喝汤两兼之

一些人误认为喝汤最能充分摄取肉中养分，实际上炖汤时仍有很大一部分营养物质不能从组织细胞中渗出，因而如果仅是喝汤而不吃肉无疑是本末倒置。

吃猪肉时最好与豆类食物搭配

豆类含有大量卵磷脂，可以防止胆固醇在血管壁沉积，能防止硬化斑块形成。

吃肉的时候搭配什么可促进脂肪代谢

蒜：猪肉富含维生素 B₁，大蒜中的蒜素可与维生素 B₁ 结合，促进它的吸收与利用；另外，吃肉的时候搭配吃点蒜，还能促进消化。

菠萝：含有一种叫菠萝朊酶的物质，它能分解肉类中的蛋白质，促进消化。

木瓜：含有蛋白质分解酵素，即木瓜酵素，可促进肉类中蛋白质的分解。

山楂：可以增加胃蛋白酶活性，能促进脂肪分解，起到消食积、助消化的作用。



巧用健康烹饪方法

巧妙去除多余油脂

吃肉时除了限制量以外，一些烹饪方法也可以尽可能地减少脂肪的摄入。在食用畜肉时，可以不加油稍微煎煮一下，让其中的脂肪释出一部分，然后把这些释出的油脂吸走倒掉，再进一步加工肉，就能减少一部分脂肪摄入。另外，在饮食当中摄入足量的蔬菜水果，增加饱腹感和膳食纤维，也对解油腻、防止脂肪过度摄入有很大帮助。

留住冻肉的营养

冻肉在解冻时会有一些养分流失，影响肉品的营养与滋味，因此处理时可按照“快速冻结、缓慢解冻”的原则进行。

两套刀、案最卫生

有些家庭切瓜果、凉拌菜、无须加热的熟食与切生肉的刀案不分，这就很容易传播肠道传染病。正确的做法是家中备有两套刀、案，做到生熟分开。

选择肉类要安全

在选购肉类的时候，应该注意肉类的来源，因为有环境问题或者来路不明的肉类存在很多安全隐患，一旦食用，会引起很多的健康问题。

偶尔会有问题牛肉流入市场，所以要格外小心牛肉的来源。另外，牛体内一旦感染了疯牛病毒，要消灭极其不易，即使把牛肉煮熟，也无济于事，所以来自疫区或来路不明的牛肉千万别吃。在购买牛肉的时候，应该选择去超市或者大型的农贸市场，买正规厂家和带检验标志的肉。

禽肉或蛋类，只要煮得时间长点就可以杀死病毒，所以，除了购买放心的禽肉、蛋类之外，吃禽肉、蛋类时最重要的是多煮一会儿。一般来说，禽肉做汤食用是最有营养的。

吃深海鱼导致汞中毒主要与海洋污染越来越严重有关，因此，吃鱼时有几个部位是我们应格外注意的，最好别吃鱼鳃、鱼皮和鱼的脂肪，这些都是污染物容易堆积的部位。

鱼眼，特别是金枪鱼科的鲔鱼眼，含有相当丰富的二十二碳六烯酸（DHA）和二十碳五烯酸（EPA）等不饱和脂肪酸。这种天然物质能增强大脑记忆力和思维能力，对防止记忆力衰退、胆固醇增高、高血压等多种疾病大有裨益。

肉、蛋图鉴

畜肉

猪肉



富含蛋白质、脂肪、碳水化合物、铁、维生素B₁等，可强身健体、补血养血、滋阴润燥。

牛肉



富含肌氨酸、蛋白质、脂肪、铁、烟酸等，可健脑益智、强壮肌肉、补虚暖胃、提高机体抵抗力。

禽肉

鸡肉



富含蛋白质、脂肪、烟酸、铁、维生素B₁等，可强身健体、温中补虚、补血护肤、缓解疲劳。

鸭肉



富含蛋白质、硒、铁、维生素E等，可有效地消肿消炎、化痰止咳、保护血管。

蛋类

鸡蛋



富含蛋氨酸、蛋白质、维生素A、钙、钾、钠、镁、磷等，可滋阴养血、清热解毒、健脑益智、保护肝脏。

鹌鹑蛋



富含蛋白质、卵磷脂、维生素D等，有很好的健脑益智、降压控糖、强筋健骨等功效。

水产品图鉴

水产品

鲫鱼



富含蛋白质、脂肪、钙、磷、铁等，有很好的美肤平皱、催乳通络、增强免疫力的功效。

草鱼



富含蛋白质、脂肪、维生素 B2、磷等，有很好的利尿降压、促进心血管健康、促进食欲等功效。

鳝鱼



富含蛋白质、钙、硒、磷等，可保护眼睛、增强记忆、辅助降糖。

带鱼



富含蛋白质、脂肪、钾、硒等，有很好的防癌抗癌、保护心血管、保健美容等功效。

黄鱼



富含蛋白质、硒、钙等，有很好的防癌抗癌、延缓衰老、健脾养胃、补血安神等功效。

三文鱼



富含多不饱和脂肪酸、烟酸、蛋白质、钾等，能够抗衰老、健脑益智、降脂降压。

鱼、肉、蛋的营养美味

红酒牛排

材料 牛排 250 克，西蓝花 80 克，豌豆、胡萝卜、洋葱各 30 克。

调料 蒜蓉 10 克，料酒、红酒、盐、黑胡椒、酱油各适量。

做法

- 1 牛排洗净，加入料酒、酱油、红酒、黑胡椒、盐腌制一夜，包锡纸中；西蓝花、胡萝卜、洋葱洗净，西蓝花切朵、胡萝卜切丁、洋葱切片。
- 2 豌豆、胡萝卜丁、洋葱片加酱油、盐炒熟；西蓝花加蒜蓉、盐炒熟。以上食材作为配菜。
- 3 将牛排放入烤箱中，温度设置为高火，烤 20 分钟至熟，放入盘中，加入配菜装饰即可。



啤酒鸭

材料 鸭子半只，啤酒 500 克。

调料 葱段、姜片、蒜瓣各 3 克，白糖、生抽各 10 克，老抽、干辣椒、八角各 2 克，盐 4 克。

做法

- 1 将鸭子洗净，剁成块。
- 2 锅置火上，倒油烧至五成热，下姜片、蒜瓣、干辣椒、八角炒香，下鸭块炒至水分收干，加盐、生抽、老抽、白糖继续翻炒，倒入啤酒，大火烧开后改成中小火焖煮 40 分钟。
- 3 加入葱段炒匀即可。



葱烤鲫鱼

材料 鲫鱼 2 条，葱段 50 克。

调料 姜片 15 克，米醋、料酒各 10 克，白糖 6 克，盐、白胡椒粉各 3 克。

做法

- 1 鲫鱼洗净，撕去黑膜，拿厨房用纸吸去水分，鱼身两面剞上几刀。
- 2 将鲫鱼放入保鲜盒内，加入盐、米醋、料酒、白糖、白胡椒粉、姜片、葱段腌制 1 小时。
- 3 将腌好的鲫鱼放入平底锅内煎至两面焦黄，将腌鱼料用煎鱼的油锅炒香，盛出待用。
- 4 电烤箱预热至 200℃，烤盘铺入锡箔纸，刷上一层油，将鲫鱼放在锡箔纸上，浇上腌鱼料，放进烤箱中烤制 15 分钟即可。



五彩鳝丝

材料 鳝鱼 300 克，青椒、胡萝卜、黄椒、莴笋各 30 克。

调料 葱段 25 克，料酒 10 克，姜片 20 克，盐 3 克，胡椒粉 1 克。

做法

- 1 鳝鱼宰杀洗净，切成丝，加入盐、料酒、葱段、姜片腌制 10 分钟备用；青椒、胡萝卜、黄椒和莴笋均洗净，切成丝。
- 2 炒锅置火上，倒油烧至七成热，加入鳝鱼丝迅速炒散，待鳝鱼丝将熟时加入青椒丝、胡萝卜丝、黄椒丝和莴笋丝，炒至断生，加入腌制鳝鱼的汁和胡椒粉略翻炒即可。



少吃咸，收获特别多

吃得太咸，钙流失就多

盐是人们生活中不可或缺的调味品，但食用的盐量过多的话，会危害人们的健康。《中国居民膳食指南（2016）》建议，每人每日食盐摄入量应不超过6克。

盐的摄入量越多，尿中排出钙的量越多，钙的吸收也就越差。这就是说，少吃盐就等于补钙，也对健康有益。

吃得太咸，高血压等慢性病发病率就高

目前，我国有1.6亿高血压患者，食盐过多正是导致高血压多发的重要原因之一。在高血压病的分型中，盐敏感型高血压占到高血压患者总量的50%，也就是说，10个高血压病人中就有5个与盐敏感相关。这是因为食盐的主要成分是钠，摄入过多的盐会导致钠潴留引起细胞外液增加，血压上升。如果每天适量吃盐，那么就会使心脏病的死亡率减少15%以上，使脑中风的死亡率减少20%以上。

尤其是60岁以上或有家族性高血压的人，对食盐摄入量的变化更为敏感，膳食中的食盐如果增加或减少，血压就会随之改变。吃太咸导致高血压，年龄越大这一危害也越大。



盐也不是越少越好

中国有句俗话叫“过犹不及”，为了预防心血管疾病少吃盐，但并不是越少越好。人体摄入的盐需要保持在一定的范围（每天6克）。正常血钠含量不低于每升135毫摩尔，如果血钠含量低于这一水平，还在限制盐的摄入，同样会不利于健康，低血钠时会感乏力，精神差。

不同人群食盐摄入量推荐

	幼儿（岁）		儿童少年（岁）			成人（岁）	
	2~	4~	7~	11~	14~	18~	65~
食盐（克/天）	< 2	< 3	< 4	< 6	< 6	< 6	< 5

盐和隐形盐每天不超过 6 克

含盐食品是“隐形杀手”

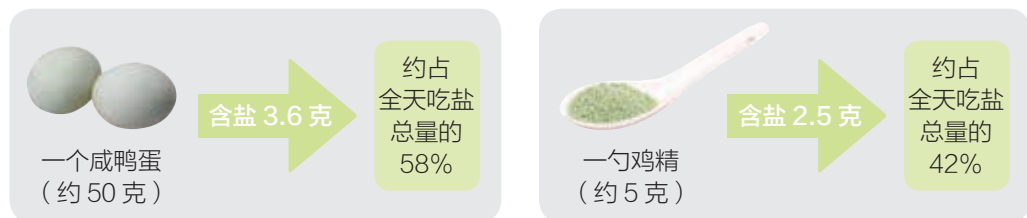
除了食盐的摄入量，还要小心暗含食盐的“隐形杀手”，否则一天的盐分很容易超标。一般，酱肉、香肠、烧鸡、熏肉等熟食含盐量比一般菜肴高 1~2 倍。



如何避免隐形盐

在食用松花蛋、咸鸭蛋时都需要减盐。购买调味料（酱）时，如味精、番茄酱、蒜盐、沙茶酱、蚝油、豆瓣酱、甜面酱、豆豉、虾油等，必须先看清楚外包装上的标示，注意钠的含量。餐馆做饭常使用较多的食盐、味精等调味，应尽量避免在外用餐。冷冻虾等食品吃前最好用水冲洗，也可以减少盐量。

一些西式的点心含盐量也会很高，食用之前应仔细看好标签上配料表中盐的含量。尤其应注意限制儿童食用盐摄入量，防止儿童味蕾对高盐饮食形成习惯，导致成年后继续偏爱高盐饮食。



巧用瓶盖来限盐

限盐首先要把好“入口关”，即烹饪时应尽量少放盐和含盐调味品。

除了使用限盐勺外，还可掌握“两盖盐”法则。刚开始每天吃一啤酒瓶盖盐（不超过 10 克），适应后换成每天一牙膏盖盐，约 4.5 克。

抵挡盐的诱惑

做菜时，用酱油、豆酱、芝麻酱调味，或用葱、姜、蒜等香料提味。7 克酱油、7 克豆酱所含的盐分才相当于 1 克盐，而且做出的菜比直接用盐味道更好。

炒菜的时候用低钠盐，人体对钠的生理需求量很低，钠盐摄入过多可以使血压升高。但同时要注意，低钠盐往往含钾较多，患有肾脏疾病的人不适合食用。

青菜少放盐，否则容易出汤，导致水溶性维生素的丢失。此外，尽量改变青菜的烹饪方法，能生吃生吃，不能生吃就凉拌，实在不行再炒，既省油、控烟，还能调节用盐量。剩下的菜汤可以冷冻起来，以备后用。

凉拌菜应该现拌现吃，不让盐分浸入菜中，但是汤汁里面含盐量高，一定要舍弃。

炒菜出锅前放盐，避免盐渗透到菜里面，不但可以促进食欲，还能够控制盐的摄入量。

甜品也高盐，在奶酪、糕点成胚后储存发酵前，表面都是要抹一层盐来腌的，所以不能忽略了甜点里面的盐。



一啤酒瓶盖盐 ≈ 6 克

钠与盐的换算

限盐不仅指限制食用盐，还包括减少高钠食物的摄入量。1 克钠 = 2.5 克盐，食物包装袋上都会有营养成分表，其中明确标明了钠含量，购买的时候重点看一下钠含量，然后换算成盐，就可以知道吃进去了多少盐。

比如，在某食品的营养成分表中找到每 100 克可食部含钠 200 毫克，换算成盐，即 $200 \text{ (毫克 / 100 克)} \times 2.5 = 500 \text{ (毫克 / 100 克)}$ ，也就是说，每 100 克此食品就含 500 毫克的盐。

常见高钠食物含盐表

食物名称	钠（毫克）	相当于盐含量（克）
零食		
蚕豆（炸）	547.9	1.39
海带菜	2511.7	6.38
紫菜（干）	710.5	1.80
山核桃（熟）	855.5	2.17
开心果（熟）	756.4	1.92
春卷（素馅）	535.8	1.36
方便面	1144	2.91
龙虾片	639.5	1.62
怪味胡豆	1102.1	2.80
薯片（烧烤味）	508.6	1.29
地瓜干	1287.4	3.27
九制梅肉	958.0	2.43
肉、奶类		
扒鸡	1000.7	2.54
奶酪（干酪）	584.6	1.48
海参（干）	4968	12.62
调味品		
鸡精	18864.4	47.92
辣椒酱	8027.6	20.39
番茄沙司	1046.8	2.66

改善口味，多甜酸少咸

要做到盐的摄入量减少，可适当改善口味。

用甜、酸、辣味代替咸味。比如，灵活运用蔗糖烹制糖醋风味菜，或用醋拌凉菜，既能弥补咸味的不足，还可促进食欲。具有天然酸味的柠檬、橘子、番茄等都可以使用。

可以利用蔬菜本身的强烈风味，如番茄、洋葱、香菇等，和味道清淡的食物一起烹煮提味，如番茄炒蛋。

鲜鱼类可采用清蒸、油浸等少油、少盐的方法；肉类也可以做成蒜泥白肉、麻辣白肉等菜肴，既可改善风味又减少盐的摄入。

最好喝淡汤，完全不需放盐，用蘑菇、木耳、海带等提色提鲜就足够了。

多吃高钾低钠的水果，如香蕉、葡萄、苹果、桃、枣子等，都是含有丰富钾离子的食物。

采用易保持食物原味的烹饪方法，如煎、蒸、煮、烤，吃出食物原来的味道。选择低盐食品，如低盐虾皮、低盐腐乳、低盐酱油等。



认识各种高钾食物

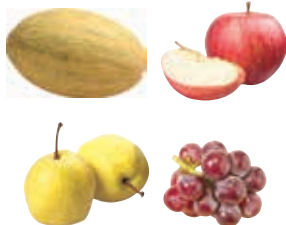
高钾低钠蔬菜

菠菜、黄瓜、笋、番茄、豌豆苗、土豆、山药等



高钾低热量水果

橘子、哈密瓜、苹果、梨、葡萄等



高钾、高膳食纤维食物

各种豆类、全谷物，如小米、高粱米、红豆等



想吃腌菜怎么办

腌菜含致癌物亚硝酸盐，几乎是共识了，但是，它清爽的口感往往又让人欲罢不能。其实，对于腌菜，不用“谈虎色变”，在家里腌制泡菜时，只要掌握科学方法，就能避免腌制过程中产生过多的亚硝酸盐致癌物。

腌制时间 2 天以内或 20 天以上

科学测定，咸菜在开始腌制的两天内亚硝酸盐的含量并不高，只是在第 4~8 天亚硝酸盐的含量达到最高峰，第 9 天以后开始下降，20 天后基本消失。所以，腌制咸菜一般时间短的在 2 天之内，长的应在腌制一个月以后才可以食用。

人工除毒

腌制咸菜后，在吃前可用水煮 2 分钟或日照半小时，或者用热水清洗的方法处理，可在一定程度上去除咸菜中残存的亚硝酸盐。

别忘放大蒜、辣椒、生姜

大蒜、辣椒、生姜不仅可增加泡菜口感，还可抑制胃中的硝酸盐还原菌，使亚硝酸盐明显降低。不仅如此，加入这些刺激性的食材，可起到杀菌和促进消化酶分泌的作用，使泡菜成为一道健康鲜美的配菜。可根据个人口味来调整用量。

常吃解毒食品

维生素 C 等有解毒作用，既可消除细菌感染，又可防止亚硝酸盐转化为亚硝胺，解除癌症危险。维生素 C 含量每 100 克超过 50 毫克的蔬菜有小红辣椒、豌豆苗、青辣椒（尖辣椒）、甜椒（灯笼椒、柿子椒）、苦瓜等。

吃腌制食品时可搭配食用抑制和分解亚硝胺的食物，降低致癌风险。比如，豌豆含有的亚硝胺分解酶、南瓜含有的生物碱等生理活性物质、西蓝花中的萝卜硫素和大白菜中的钼，起到一定的防癌作用。

吃腌制食品后，不妨喝杯酸奶，酸奶中的乳酸菌能产生亚硝胺分解酶抑制致癌物质，降低致癌风险。

虽然搭配这些食物可以降低有害物质的致癌作用，但是，腌制食品还是尽量少食用，以一个月吃 1 或 2 次为宜。

酸奶中的乳酸菌能产生亚硝胺分解酶抑制致癌物质，降低致癌风险。



不想胖不想病就别吃太多油

吃油太多，血管不能承受

油的营养丰富

食用油是日常烹饪最常用的调料。油脂是人体六大元素之一，是人体生长发育和维持生命活动不可或缺的物质，其主要功能是提供人体所需的能量，溶解脂溶性维生素 A、D、E、K。更重要的是，它能提供人体必需的脂肪酸。

油的摄入有很多方式

其实，油脂不仅仅通过食用油获得，还可从花生、肉类等食物中获取，而且从营养学的角度来说，通过食物来获得人体所需的油脂比吃食用油更为健康。在日常生活中，我们摄入食用油主要是为了烹制食物。食用油在烹饪中起到了传导热能的作用，能够改善菜肴的口感。不摄入食用油也不会对健康产生太大的影响。相反，很多人容易过度摄入油脂，这给健康带来了隐患。

过量摄入伤害心脑血管

油脂（尤其是动物油）如摄入过多，容易在血液中积聚，血液因此变得黏稠。长期下去，血液流通会受阻，血液中的垃圾就不能顺利地排出体外，堆积在血管壁上，血管慢慢变厚，血管腔变窄。这容易导致血脂异常和动脉硬化，增加患高血压、冠心病等心脑血管疾病的风险。

因此，中国营养学会推荐，每人每天烹调油摄入量在 25 克左右为宜，饭量大的人可控制在 30 克以内。

常用的白瓷勺，两勺至两勺半即 25 克或 30 克左右。



不同的油有不同的特点

食用油	营养成分	其他特点
大豆油	富含亚麻酸、亚油酸等不饱和脂肪酸，维生素 E、D 及丰富的卵磷脂	可以降低血脂，在一定程度上能预防心脑血管疾病
玉米油	亚油酸、维生素 E	耐热，延缓衰老，稳定性高，保质期长
花生油	油酸、亚油酸，软脂酸、硬脂酸和花生酸，以及甾醇、麦胚酚、磷脂、维生素 E、胆碱	防止皮肤皴裂老化；有助于预防动脉硬化和冠心病；还可以改善人脑的记忆力，延缓脑功能衰退；炒菜很香
芝麻油	含有天然抗氧化成分，是最不易氧化的食用油之一，营养价值较高	又称香油，常用作料油
葵花籽油	油酸、亚油酸、生育酚、维生素 E	显著降低胆固醇，防止血管硬化和预防冠心病
橄榄油	丰富的矿物质、维生素及不饱和脂肪酸，脂肪酸的构成比例最适合人体消化吸收	单不饱和脂肪酸（油酸）的含量高达 83%，可增加胰岛素的敏感性，降低胰岛素抵抗，减少胰岛素的需要量；有降低胆固醇、甘油三酯和低密度脂蛋白的作用，有利于预防动脉硬化和心脑血管疾病
菜油	油酸含量在 80% 以上，化学组成和物理、化学常数与橄榄油相近	降低胆固醇
棕榈油	饱和脂肪酸的含量接近于动物脂肪	要尽量少食
胡麻油	亚油酸丰富，维生素 E 含量很高	预防慢性疾病，不适合高温烹调

不同的人群怎么选油

市场上的食用植物油大致可以分为三类：第一类是大豆油、花生油、葵花籽油、玉米油等，这一类食用油的亚油酸含量较高，亚油酸也是人体必需的脂肪酸之一；第二类是橄榄油、菜籽油，高油酸，可以降低血脂；第三类是紫苏油和亚麻油，对降低血脂很有帮助。

不同的人群应该选择不同类型的食用油。

心血管疾病高危人群

应该选择菜籽油或橄榄油。在炒菜过程中过多添加大豆油、玉米油或葵花籽油，由于其中亚油酸比例过大，很有可能增加冠心病死亡的风险。

没有“三高”的健康人群

若要获得更全面的营养，就应该多样化选择，花生油、菜籽油和亚麻油轮流吃，也可以混合着吃。尤其是低血压、身体较瘦弱的人群，可以在烹饪食品时将各类动物油与大豆油、花生油等富含多不饱和脂肪酸的品种混合使用。

经常吃豆制品的人群

膳食中不缺乏大豆包含的脂肪成分，烹饪做菜的时候就没有必要再摄取大豆油了。

经常吃各种坚果的人群

没有必要吃核桃油或葵花籽油了。



怎么换着吃油

食用油是我们日常烹饪不能少的，每一种油的风味和所含的营养成分都有所不同，为了均衡营养，应该换着吃油。



换着吃油有两种方式

日常用得最多的炒菜用油，可在不同类别中换，比如吃完花生油换葵花籽油，下次再换茶籽油。

还可以根据油的耐热性来做不同的菜肴。相对来讲，花生油耐热性略高于其他油，适用于大多数的烹炒，如果家庭吃炒菜多可以选择以花生油为主，然后经常替换其他油。凉拌菜肴可以选用橄榄油、菜籽油等品种，可以充分发挥其心脏保健的作用。

一定要注意的是，无论选哪种油，每天用量以 25~30 克为宜，吃油太多会导致肥胖，并引发高血压、高脂血症等慢性病。

如何做到少吃油

严控用量

无论选哪一种油，都要记得，每日用量以 25 克为宜。再“健康”的油，都只是对心脏病有好处，其中脂肪含量都超过 99%，多吃都会令人发胖。

少油烹饪

健康烹饪的第一要点就是尽量少吃油，“控油温、少用油、少油炸”。尽可能地选择少油的烹饪方法，如蒸、煮、焖、拌、快炒，用煎的方法也可以减少食用油的用量。

控油温

日常做菜的时候，要尽量降低烹调温度，避免冒出油烟。明显冒油烟不仅意味着温度超过 200℃，对食物营养成分有破坏，而且有令蛋白质食材产生致癌物的风险，还会招来脂肪的热分解和氧化聚合，对身体非常不利。炒菜时，油温控制在五六成热，油刚冒一点烟就可以了。

锅具选择有讲究

选择合适的烹饪器皿也很重要，比如使用不粘锅的平底锅，5 克油就可以铺满平底锅的锅底，不仅增加了油菜的接触面积，还可以减少油的用量。

怎么掌控油温

切一片葱白放入锅内，如果葱白四周大量冒泡，但颜色没有马上变化，油烟还没有冒出，这个温度就可以放菜了。等油冒烟了才放菜对健康不利，甚至有致癌风险。



橄榄油虽然也可以用于热炒，但用于做凉拌菜能更好地发挥其保护心脏的作用。

添加糖和酒，不是好朋友

什么是添加糖

添加糖是指在加工或准备过程中添加到食物或饮料中的糖或糖浆，包括白砂糖、蜂蜜、糖蜜、浓缩果汁中的糖、红糖、玉米糖浆、蔗糖、乳糖、葡萄糖、高果糖糖浆等，不包括天然存在于食物中的糖类，如存在于牛奶中的乳糖和水果中的果糖。世界卫生组织称游离糖（Free Sugar）。

以某饮料的配料和营养成分表为例，每100毫升含糖10.6克，600毫升即含糖63.6克。从配料表中可以看到，它的添加糖为果葡糖浆和白砂糖。在饮料中常用的还有蔗糖（白砂糖、绵白糖、冰糖、红糖）、果糖、葡萄糖等。

名称：汽水的美味

配料：水、果葡糖浆、白砂糖、食品添加剂（二氧化碳、焦糖色、磷酸、咖啡因）、食用香精。

营养成分表

项目	每100毫升	营养素参考值 %	项目	每100毫升	营养素参考值 %
能量	180 千焦	2%	碳水化合物	10.6 克	4%
蛋白质	0 克	0%	糖	10.6 克	
脂肪	0 克	0%	钠	12 毫克	1%

添加糖会影响钙吸收，还会让人发胖

含糖饮料中的糖为添加糖，是纯能量食物。现代人爱喝添加了咖啡伴侣的咖啡、可乐等碳酸饮料，以及甜点等带甜味的食物，如果不减少相应的食用量，又不注意运动，这大量的添加糖就会转化为脂肪储存在体内，进而引起肥胖，而肥胖是心血管疾病、糖尿病等诸多慢性病的危险因素。尤其是青少年儿童长期喝含糖饮料，容易使口味变重，形成习惯，成为现在或未来的潜在超重和肥胖人群。

另外，含糖的碳酸饮料含有一定量的咖啡因和碳酸成分，会阻碍身体对钙的吸收，会影响青少年儿童牙齿、骨骼的发育。老年人骨密度下降，也不宜多喝。



如何控制糖的过量摄入

添加糖来自哪里

添加糖的来源主要有：中西式点心，如甜面包、饼干等；加糖的粥和糊糊，如杂粮糊、芝麻糊等；甜食菜肴，如拔丝红薯、蜜汁南瓜等；加糖菜肴，如糖醋小排、糖醋里脊、蛋蓉玉米羹、红豆沙等；加糖的小吃和零食，如汤圆、月饼等；加糖的奶制品，如大多数酸奶、调味牛奶等；零食和饮料，如水果罐头、果酱、冰激凌、雪糕、各种糖果、甜巧克力等。

控制添加糖的办法

白开水是最好的饮料，尽量不喝含糖饮料。

喝茶、咖啡时不加蔗糖。

甜品中的糖可通过限制食用量、降低制作过程中的用糖量或者用天然果干替代精制糖的方法来达到。

烹调时也要少加糖，如果喜欢用糖调味，要控制用量，不要大量添加。



饮酒不当会增加很多慢性病

我国的慢性病患者每年都在不断增加，死亡率也在不断上升。吸烟、饮酒不当、熬夜等不良生活习惯是导致慢性病发病率上升的重要原因，它们还是导致冠心病、癌症、猝死等严重后果的重要危险因素。

适量饮酒对健康有一定好处，可缓解精神压力，使心情放松。国外一些针对葡萄酒的研究还发现，适量饮酒还能轻度降低冠心病死亡的风险。但饮酒不当的确也可引发或者加重一些慢性疾病的发生发展，如肝损伤、高血压、中风、糖尿病、痛风等。

喝多少算适量呢？男性每天不超过 25 克酒精，女性每天不超过 15 克酒精，而儿童、青少年、孕妇、乳母等特殊人群不应饮酒。

不同酒的酒精含量

种类	15 克酒精	25 克酒精
啤酒	450 毫升	750 毫升
葡萄酒	150 毫升	250 毫升
38% 酒精度白酒	50 毫升	75 毫升
高度白酒	30 毫升	50 毫升

饮酒应注意什么

小量规律饮酒对身体健康有利，最好同时进食其他食物，不要空腹饮用。

葡萄酒优于白酒，所以在饮酒的时候，尽量选择葡萄酒。

注意酒类所含的热量，1 两白酒相当于 3 两米饭的热量，啤酒和果酒还含有其他能量物质，因此需要特别注意饮酒对体重的影响。

老年人血管弹性下降，饮酒会使老年人血压波动较大，建议老年人最好不喝酒。

千万不要空腹饮酒

空腹饮酒会加速胃吸收酒精的速度，使血液中的酒精浓度快速升高，并且酒精会随着血液循环到全身各处。所以，在你沉浸在酒香中时，肝脏为了要分解被吸收的酒精，只能努力超负荷地运转。空腹饮酒会损伤胃黏膜，而边吃边喝可以降低消化道对酒精的吸收速度。

饮酒人群的健康提醒

现在社会中，不管是朋友聚会还是商务场合，“酒”基本成为了不可避免的一个主角。既然不能不喝酒，那么就可以想想怎么将酒精的伤害降到最小。

在饮酒之前吃点东西

在饮酒之前吃点东西，一则在胃部形成保护，减少酒精对胃壁的刺激；二则酒精和食物混合在一起可降低浓度，延缓吸收；三则可以摄入酒精代谢所必需的营养物质。

饮酒前适合吃的东西

奶类和豆浆等 蛋白质饮料	如酸奶、乳饮料，含有增稠剂，有一定保护胃黏膜的作用，在胃中停留时间较长，有利于稀释酒精，延缓酒精吸收
富含果胶的 水果和蔬菜	如山楂、苹果、菜花、南瓜之类，其中的果胶有延缓吸收的作用，且这些食物水分较大，能帮助稀释酒精
富含淀粉的食物	淀粉类大分子能和酒精发生结合，也能延缓酒精的吸收。富含直链淀粉的食物更为理想，如豆类食品
富含 B 族维生素 的食物	如不油腻的内脏、粗粮、奶类、蛋黄、菇类等。必要时可以口服复合维生素 B 片，帮助酒精在肝脏中代谢

不劝酒、不贪杯

在桌上一定要保持理智，严格控制量。家庭成员内饮酒时，量容易控制，可鼓励小饮，但避免自己贪杯。工作关系或朋友间聚会，努力做到能不饮则不饮，能少饮不多饮，能饮度数低的不饮度数高的，并尽量做到不逞强、不强人所难。

喝多了酒感到胃里不舒服，应及时吐掉，减少对胃的伤害，不要为面子而忍着。第二天，为了保护受到伤害的胃，应当以粥作为主食，吃蔬菜水果，不要再吃高蛋白、高脂肪的食物，更不可连续饮酒。



适量饮酒无损健康，
切勿过量。

任何时候水都是最好的饮料

每天喝够水，保护心血管

“人是水做的”

人体的血液绝大部分由水组成，毫不夸张地说，人就是水做的：胎儿在母体内孕育时，水占体重的 90%；婴儿出生后，水占体重的 80%；而成年人的身体中，水分所占的比重也有 60%~70%。水分对人体的重要性不言而喻。

充足的水分能防止血管疾病

充足的水分能够防止血管变厚、变窄，有助于保持血管本身的弹性，防止废物在血管壁的停留及血液中“污物”的沉淀，对防止血管疾病及血液污浊起到举足轻重的作用。

血管内缺水会导致血液黏稠

人体没有有效感应脱水的能力，只是通过口渴发出信号，而一旦感到口渴，说明机体已处于脱水状态。脱水会让体内的水分减少，血液因此变得黏稠，血液循环也随之减慢。这样一来，体内的毒素就不能正常排出，易堆积在血液中，时间一长，大大增加血栓、血脂异常、高血压的风险。

某些特殊时期更要多喝水

在很多特殊时期，人体需要更多的水分，可以在日常保健的基础上帮助排毒。

感冒

感冒时多喝些水或纯果汁，促使体内病菌迅速排出。发烧时更需要补充大量水分，有利于体温调节

便秘

大口喝水，吞咽动作快一些，能刺激肠蠕动，促进排便

减肥

对肥胖的人来说，可以在饭前半小时左右喝一小杯水，增加饱腹感；饭后半小时，再喝一小杯水，加强身体的消化功能，有助于保持身材

呕吐、腹泻

为避免严重呕吐或腹泻后引起的脱水症状，可以适当喝些淡盐水来补充体力，缓解虚弱状态

改变不健康的饮水习惯

为促进血管内毒素的排出，人体每天应保证获取 2.5~3 升的水分。通常，人每天食用的蔬菜、水果、汤、粥等的含水量在 1 升左右，所以每天要饮水 1.5~2 升，同时还要注意一些不良的饮水习惯。

不渴也要喝水	很多人都是感觉渴了才喝水。殊不知当你感到口渴的时候，你的身体至少已经流失了 1% 的水分。喝水不是为了解渴，而是让其参与新陈代谢，被人体吸收。长时间缺水会增加血液的黏稠度，诱发心脑血管疾病。同时，越不注意喝水，喝水的欲望就会越低，人就会变得越来越“干旱”。所以，不管渴不渴都要及时补水，外出时也要养成带水好习惯，随时喝一口
自来水不能一烧开立刻喝	因为自来水都经过氯化消毒，其中氯与水中残留的有机物结合，会产生卤代烃、氯仿等多种致癌化合物。烧水时，不妨采取三步走：首先，将自来水接出来后先放置一会儿再烧；其次，水快开时把壶盖打开；最后，水开后等 3 分钟再熄火。这样就能让水里的氯含量降至安全饮用标准，是真正的“开水”
少喝瓶装水	瓶装水携带方便，开盖能喝，但瓶装水所使用的聚酯瓶往往含有可能导致人体慢性中毒的物质，尤其是当瓶子在高温环境中，或开启后没及时喝掉，有害物质会渗入水中，危害健康。因此，瓶装水一定不能受热或暴晒。最好的办法是买个质量好的水壶自己带水，安全又环保
不喝千滚水	现在用电热水壶的家庭越来越多，很多人烧的水一次喝不完，过一会儿又重复烧开。这种千滚水最好别喝。水烧开后尽量当次喝完，别反复加热
富含 B 族维生素的食物	如不油腻的内脏、粗粮、奶类、蛋黄、菇类等。必要时可以口服复合维生素 B 片，帮助酒精在肝脏中代谢
每天最少饮水 1500 毫升，大约 6 杯的量	如果活动量大，出汗多，则相应增加喝水量，及时补水。肥胖的人多喝水能保持体重，运动后、洗澡后也都要及时补充水分
不用饮料代水	实际上，白开水是最好的饮料。可乐、果味饮料不但起不到给身体补水的作用，还会降低食欲，影响消化和吸收

补水途径有哪些

除了白开水以外，其他含水的食物和饮品也能为身体补水，但这是补充方式，日常补水还是要以白开水为主。

水果和部分蔬菜

一些汁水丰富的水果可补水，还能补充维生素、矿物质和果糖，如梨、苹果等。蔬菜中的黄瓜、番茄等可以当水果直接食用，水分也很丰富，可作补水之选。

汤羹

各种汤羹，如白菜粉丝汤、银耳羹、雪梨羹、排骨汤、牛肉番茄汤等，既能补水又能补营养，只是在制作过程中要少加油、盐、糖，以免造成能量过剩。

粥

小米粥、大米粥、红豆粥、薏米粥等各种各样的杂粮杂豆粥，都可以提供大量的水分，还含有蛋白质、B族维生素等，尤其适合老年人和消化能力较差的人补充水分、能量和营养之用。

牛奶和豆浆

牛奶和豆浆中的水分含量很高，同时还可以提供蛋白质、钙等营养成分，既能补水又能解饿。但是，不能把牛奶和豆浆当水喝，否则容易摄入过多的脂肪，引发健康问题。

淡茶

绿茶、红茶、普洱茶等，不仅可以补充水分，还可以提供儿茶素等抗氧化成分，对调节血脂、抗动脉硬化、美容润肤等大有裨益。但是，溃疡病患者、胃炎患者不宜饮用。

花草茶

饮用玫瑰花茶、菊花茶、桃花茶等，可以补水、抗氧化、降脂，前提是泡淡一点，不要放很多冰糖或蜂蜜，以免有增肥风险。



PART

3

提高健康指数 的饮食智慧



多回家吃饭，享受食物和亲情

中国居民平衡膳食餐盘

按照《中国居民膳食指南（2016）》中平衡膳食的建议，通过餐盘来表现一餐中的各种食物配比更直观。



餐盘分为四个部分，分别是谷薯类、动物性食物和富含蛋白质的大豆、蔬菜类、水果类，另外一杯牛奶提示了牛奶的重要性。这个餐盘的食物构成适合2岁以上的人群，是一餐膳食的最基础构成。

营养均衡有助于远离慢性病

营养均衡主要通过膳食搭配来满足人体所需的能量和各种营养素，日常生活中的食物要保证热量和各种营养素含量充足，种类齐全，比例适当，确保供给的营养素与机体的需要两者之间可以保持平衡。不合理的营养搭配容易导致各种疾病，目前不断攀升的慢性病发病率，就跟营养失衡有非常大的关系。

在饮食方面，要学会应用膳食宝塔，把营养与美味结合起来。按照同类互换、多种多样的原则调配一日三餐。只有营养均衡了，慢性病才会远离你。

每周 21 餐，留 15 餐回家吃

随着生活节奏的加快，在外解决吃饭问题的人越来越多，家里的厨房似乎成了一种摆设。

与家庭自制食物相比，餐馆中的食物往往含有更多的油、盐，而人们点餐的时候也总是瞄准肉类，蔬菜、水果的摄入量严重不足。加上很多人在外就餐会少吃主食，使得粗粮、薯类、豆类摄入更是不足。再加上在外就餐人们常常管不住嘴，吃得过量，就餐时间也没有规律，时间长了，会给身体带来脂肪过量、蛋白质过多等问题。现代人高发的糖尿病、血脂异常、痛风等代谢性疾病都和饮食不健康有很大关系。

在家吃饭，食材更新鲜有保证

在家做饭可以自己随吃随买新鲜的食材，尤其是应季的、营养成分高的食材。在清洗的环节更有保证，保存更科学，能把好食材的这一关。

在家吃饭，油、盐品质好，用量少

在家烹饪可以实现油、盐、醋、酱油等调味料的合理使用，实现低油少盐的健康需求，烹饪方法上少煎、炸，多蒸、炖、煮等。全家一起吃饭，还能在兼顾家人口味的同时更好地实现食物多样化。家庭餐桌上，更容易控制进食量，还能减少食物浪费。一周 21 餐，请至少留 15 餐回家陪家人吃饭。



饮食要均衡，不要妖魔化任何一种食物

健康的饮食强调的是均衡，是多种食物共同合作，构建一个健康的饮食结构。不要妖魔化任何一种食物，没有一种食物能够满足人体所需的全部营养，科学的搭配能让食物之间取长补短。当然，这不等于说食物没有好坏之分，有的食物有益健康的成分比较多，可以预防某些疾病的到来；有的食物则不利于健康的成分比较多，经常食用可能引发某些疾病。因此，在选择上要尽量选择“好食物”。

哪些是“好食物”

好食物就是指一口咬下去能获得更多的有益成分，也就是营养学家提及的那个概念“营养密度高”，相反，一口咬下去，吃到的是较高的能量、油脂，营养密度就比较低。新鲜蔬菜、水果，粗粮、杂豆、薯类，鱼、虾类食物，奶、奶制品，大豆及豆制品等相对营养密度较高，但是这些食物也不能可着一种食物一直吃，而是要经常换换样。

选择多种食材

不同的食物营养各有特点，吃得多种多样才能得到全面的营养，这也是平衡膳食的基本要求。也就是说，食材要巧搭配、常换样。一天下来，要尽量达到荤素搭配、多种颜色搭配、粗细搭配。

再好的食物也不能总吃一种。比如，鸡肉虽含优质蛋白质，脂肪含量低，热量也低，但是不饱和脂肪酸、铁元素含量不高，所以要和鱼肉、牛肉、羊肉、猪瘦肉等交替来吃。再比如，菠菜属于高膳食纤维、高叶绿素食物，但也不能天天都吃，要搭配其他蔬菜，如芹菜、白菜、白萝卜、油菜、芦笋等。

每样少吃点，多吃几样，获取不同营养

食物多样化，是在总热量不变的情况下，吃的种类越多越好，而不是主张多吃。小分量就是实现食物多样化的一个好办法，同样一顿饭，每一道菜的分量减小点，多吃几样，就能吃进更多的种类了。自己做饭的时候，可以多做几道菜，每道菜少做点，这样就能多吃好多种食材，获取多种不同营养。



剩饭剩菜怎么吃

最健康的吃法是现吃现做、吃多少做多少，避免剩饭剩菜，也杜绝浪费。

剩饭剩菜里的营养会大量流失，尤其是蔬菜里的维生素 C，放置时间越长越容易流失，随着加热几乎消失殆尽。剩菜尤其是绿叶类蔬菜，隔夜后容易产生亚硝酸盐，这是一种致癌物。剩饭剩菜保存不当，很容易滋生细菌，引发腹泻等疾病。

长期吃剩饭剩菜对健康不利，但日常生活中难免有饭菜做多的情况，那么针对这些偶尔的剩饭剩菜，该如何对待呢？

在预计吃不完的情况下，提前预留出来

炒完的菜如果预计吃不完，不要用筷子翻腾，先预留出一部分下顿吃，放到保鲜盒里，等凉透后再放入冰箱保存。

回锅时一定要热透

剩饭剩菜吃前一定要高温回锅，彻底杀菌，要加热到 100℃，保持沸腾 3 分钟以上。

剩下的主食怎么处理

主食类剩饭，相对来讲，健康隐患较少。粗粮、豆类的矿物质和膳食纤维特别丰富，再加热一次也有营养价值，馒头、花卷及饼类可以放入冷冻层，一般能保存一周左右。

剩菜翻新的吃法

加调料 ● 加一些醋、葱、蒜、柠檬汁、姜汁等杀菌、提鲜，还要搭配一些凉拌菜，再食用一些新鲜水果，以提高身体抗癌防癌能力，并阻断致癌物的产生。

搭配 ● 一些剩的肉类，如炖排骨、红烧肉等，可以在下一次吃的时候搭配莲藕、山药、土豆、胡萝卜等一起炖制。总之，尽量和其他新鲜蔬菜搭配，以降低剩菜的危害，还能让营养更均衡。

改刀 ● 一些大块肉类，可以切碎后与其他新鲜蔬菜拌成馅料，也可以切丝后与其他凉拌蔬菜搭配在一起，口感大大提升，营养也得到改善。

做汤 ● 比如，剩的炖排骨加蔬菜和拉面，做成蔬菜排骨汤面；剩下的番茄炒蛋加入木耳和面疙瘩，做成番茄味疙瘩汤。

选购包装食品的学问

认清食品安全标志，保证安全与营养

中国人都说，“民以食为天”，食品安全成了家庭安全的重心。掌管食材采买大权的你，能看懂食品安全标志吗？下面就来了解一下与食品安全标志相关的知识，学会采购安全食品吧！

QS——食品质量安全市场准入标志

QS——Quality Safety，即为质量安全，表示食品遵从食品质量安全市场准入制度。

拥有这个标志，表明此产品的生产加工企业已经取得了食品生产许可证，并且出厂检验合格，符合食品质量安全的最基本要求。

未拥有 QS 标志的大米、面粉、食用植物油、酱油和醋这五类产品，是不得出厂销售的。因此，在农贸市场遇到散装或者无标志的上述产品，最好不要选购。



绿色食品标志

绿色食品是指遵循可持续发展原则，按照特定生产方式生产，经专业机构认定，许可使用绿色食品标志的无污染的安全、优质、营养类食品。

绿色食品必须同时具备以下条件。

1. 产品或产品原料产地必须符合绿色食品生态环境质量标准。
2. 农作物种植、畜禽饲养、水产养殖及食品加工必须符合绿色食品生产操作规程。
3. 产品必须符合绿色食品质量和卫生标准。
4. 产品外包装必须符合国家食品标签通用标准，符合绿色食品特定的包装、装潢和标签规定。

绿色食品标志的使用期限为 3 年，过期后需要重新认定。

绿色食品标准分为两个技术等级，即 A 级和 AA 级。A 级绿色食品在生产过程中允许限量使用限定的化学合成生产资料，而 AA 级绿色食品则禁止使用。后者对食品质量的要求更严格，安全也更有保障。



A 级绿色食品标志（左）
AA 级绿色食品标志（右）

HACCP 标志

HACCP 是危害分析及关键控制点的英文缩写，主要是对食品加工环节中可能发生的危害进行分析、监视和控制，把对食品的最终检验作为控制重点，抓住工艺流程及原料质量的关键点进行管制，从而降低危害发生的概率。它不仅能有效保障食品本身的安全，还关注于降低食品生产过程中对环境的危害。



无公害农产品标志

拥有这个标志，表示产地环境符合无公害农产品的生态环境质量，生产过程符合规定的农产品质量标准和规范，有毒有害物质残留量控制在安全质量允许范围内。

无公害符合国家食品卫生标准，但比绿色食品和有机食品的标准要宽。无公害农产品是保证人们对食品质量安全最基本的需要，是最基本的市场准入条件。普通食品都应达到这个要求。



农产品地理标志

这是农业部针对一些地区的知名特产而登记、颁发的特有农产品标志。

它表明农产品来自本地区，或者虽有来自其他地区的原材料，但在本地区按照特定工艺生产加工的产品，像涪陵榨菜、山西陈醋等，产地和食品名称已经密不可分。你购买的产品拥有这个标志，就证明它是正宗的当地特产。



有机食品标志

有机食品标志是由农业部有机食品认证中心经实地评估，颁发的符合有机农业生产规范的认证标志。这个标志表示在生产中未使用人工合成的肥料、农药、生长调节剂和畜禽饲料添加剂等物质，不采用基因工程获得的生物及其产物，遵循自然规律和生态学原理，采取促进生态平衡及资源可持续利用的方法来进行农业生产取得的农副产品。这代表着对食品安全的最高要求。



看食品标签

在超市选购食品时，会看食品标签，不仅能了解所购食品的质量特性、安全特性、食用或饮用方法等，还能帮助鉴别食品真伪，了解其所含的能量，从而选购到安全放心的健康食品，防止随意饮食导致的慢性病。食品标签的范围非常广泛，在选购过程中关注一些重点内容，也可以很好分辨。

看食品类别

一般食品标签上会标明食品类别，类别名称是国家许可的规范名称，能反映出食品的本质。把握住这一点，无论食品名字起得如何花哨，一看食品类别就能知道真相了。比如，某饮料包装上标注的是“咖啡乳”，要确定其是饮料还是牛奶产品，可以查看食品标签。如果“食品类别”项注明“调味牛奶”或“调味乳”，则说明是在牛奶中加了咖啡和糖，属于奶制品。如果“食品类别”项注明“饮料”，则说明是水添加了糖、增稠剂、咖啡和少量牛奶制成的，不属于奶制品。

看配料表

配料表中原料的排序是按含量多少排列的，含量最多的原料排在第一位，含量最少的原料则排在最后一位。

比如某黑芝麻糊的食品，从配料表中可以看到，黑芝麻排到了第二位，并且括号里标注添加量仅为 25%，添加剂的含量特别多。



名 称：黑芝麻糊

配 料：大米、黑芝麻（添加量：25%）、白砂糖、食用葡萄糖、核桃、花生、麦芽糊精、单硬脂酸甘油酯、抗坏血酸、食品用香精。

看营养成分表

按我国食品标签相关法规，每一种产品都必须注明 5 个基本营养数据，即能量（热量、卡路里）、蛋白质含量、脂肪含量、碳水化合物含量及钠的含量，以及这些含量占一日营养供应参考值（NRV）的比例。

对需要控制体重的人群来说，在购买食品时，要留意查看其含有的能量和脂肪；对需要控制钠盐的人群来说，则要格外关注钠的含量。

项目	每100克	NRV%
能量	2189千焦	26%
蛋白质	5.5克	9%
脂肪	27.6克	46%
- 饱和脂肪	16.9克	85%
- 反式脂肪	1.0克	
碳水化合物	62.1克	21%
钠	170毫克	9%



这是某曲奇饼干的营养成分表，能量高，脂肪高，饱和脂肪含量高。

在看营养成分表的时候，一定要仔细看一下营养成分表是按每 100 毫升的量来计算的，还是按一瓶（500 毫升左右）或自己随便定的量（如 240 毫升）来计算的。比如以下这两种薯片的营养成分表，是分别按每 100 克和每 40 克来计算的。

项 目	每100g	营养素参考值%
能 量	2063kJ	25%
蛋 白 质	4.6g	8%
脂 肪	21.0g	35%
- 反式脂肪	0g	
碳水化合物	71.0g	24%
钠	750mg	38%

项目	每份 (40g)	营养素参考值 %
能量	720kJ	9%
蛋白质	3.7g	6%
脂肪	6.6g	11%
碳水化合物	24.3g	8%
钠	40mg	2%
钙	105mg	13%
铁	1.0mg	7%

看生产日期和保质期

生产日期是食品成为最终产品的日期。保质期是指食品的最佳食用期，通过生产日期和保质期可以识别食品的新鲜程度。保存期是指推荐的最终食用期，超过此期限，食品就不能再食用了。食品的保质期与保存期自生产成品之日起计算。在保质期之内，应当选择距离生产日期最近食品，因为就算没有过期，随着离生产日期越久，其中的营养成分或保健成分也会有不同程度的降低。另外，购买打折促销商品的时候也要格外关注一下这个是否临近保质期，然后再决定是否购买。

过敏体质人群看清过敏原标志

食品中常见标示的过敏原包括花生、大豆、牛奶、鸡蛋、小麦面筋蛋白（麸质）等。比如，有人对花生过敏，那么买饼干、点心等食品时一定要仔细看看配料表中是否有花生，有就不能买。有的包装会注明该食品生产线加工过花生，那么对花生过敏者就要慎购。



了解食品真相

有些食品包装上有“高钙”字样，高钙奶粉、高钙豆粉等，只有钙含量 $\geq 2.4\%$ 才称得上高钙。有些食品包装上标注“0”反式脂肪酸，其实并不代表真的不含反式脂肪酸，而是100克食品里面反式脂肪酸 $\leq 3\%$ 就可以称为“0”反式脂肪酸。市面上的“无糖”食品并不是真的无糖，只是糖含量 $< 5\%$ 。

而关于食品添加剂也要正确看待。添加剂在一定程度上能保证食物的品质和口感，只要正规商家按照《食品法》的规定量使用是不会对人体有不良影响的，无须过分担心。有些食品包装上虽然标注“不含防腐剂”，但可能是因为盐分含量很高，高盐食物不需要添加防腐剂，但盐分进食过多同样对健康不利。所以，对于食品包装上的一些概念要客观看待，然后做出自己的选择，不要被误导，综合保质期、配料表和价格做出合适的选择。

PART

4

一天三顿饭 到底怎么吃



一天的膳食总计划

每天需要多少热量

每天吃多少最合适呢？其实这取决于你的体重指数和活动强度。

体重指数怎么算

体重指数（BMI）是一个很可靠的衡量人体胖瘦程度和是否健康的指数，也是目前国际通用的标准。体重指数需要根据你现在的身高和体重进行计算。计算方法如下。

$$\text{BMI} = \text{现有体重（千克）} \div [\text{身高（米）}^2]$$

- BMI < 18.5

体重偏轻，消瘦

- 18.5 ≤ BMI < 24

体重合理

中国成年人
体重指数标准

- 24 ≤ BMI < 28

超重

- BMI ≥ 28

肥胖

活动强度怎么判断

活动强度是指劳动及运动的强度，一般分为轻、中、重三等。

活动强度	职业举例
轻体力劳动	办公室人员，如会计、秘书，以及售货员等
中体力劳动	如教师、学生、司机、医护人员等
重体力劳动	如职业舞蹈演员、搬运工、矿工、农民等

热量计算

活动量大，需要的热量也多。

$$\text{每日需要的总热量} = \text{标准体重（千克）} \times \text{每日每千克体重消耗的热量（千卡 / 千克）}$$

$$\text{标准体重（千克）} = \text{实际身高（厘米）} - 105$$

每日热量供给量

单位：千卡 / 千克

体重	卧床	轻体力劳动	中体力劳动	重体力劳动
消瘦	30	35	40	40~45
正常	20~25	30	35	40
超重和肥胖	15~20	20~25	30	35

举例：

一位身高 1.75 米的白领女性，体重 55 千克，办公室职员，属于轻体力劳动，她每日的健康热量标准计算如下。

$BMI=55 \div 1.75^2 \approx 18$ ，体重偏轻，白领属轻体力劳动

标准体重（千克）：175 厘米 - 105 = 70 千克

每日需要的总热量：70 千克 \times 35 千卡 / 千克 = 2450 千卡

三餐各占多少比例

计算出了一日所需的总热量以后，需要将热量分配到每一餐中。一日三餐最合理的热量分配比例为 3 : 4 : 3，即早餐占当天总热量的 30%，午餐占 40%，晚餐占 30%。

以一日所需的总热量 2450 千卡为例，三餐所提供的热量分别如下。



一日三餐是人体获取营养的主要途径，不仅要吃得合理，还要有规律。一定要按时按点吃饭，即使再忙再累，到点就要吃饭，这个不能含糊，这是保证身体健康的重要前提。

餐餐都要有主食

很多人认为吃主食容易发胖，就总是刻意减少主食的摄取，其实不吃主食并不会让你变瘦。

主食主要提供的是碳水化合物，碳水化合物要占到每日所需总热量的 55%~65% 才能满足需要。如果碳水化合物供给不足，那么身体会主动用蛋白质来供给能量，这不仅破坏蛋白质原本在人体内构建肌肉和组织的作用，还会导致产热更多、更易发胖的结果。换句话说，如果减少了主食的摄入，却增加了高脂肪的肉类的摄取，总热量超标，同样会胖。长期不吃主食，大脑得不到碳水化合物的供应，容易损伤大脑功能，导致记忆力下降。所以，主食是不能省略的，每顿都要有足够的主食，以确保充足的能量。

选什么样的主食

主食要减少精制面包、馒头、米饭，以及各种饼干、甜点等，这些主食容易引起肥胖、血糖升高，维生素、矿物质等营养素的含量比较低。而应该增加豆类、粗粮和薯类作为主食，增加膳食纤维的摄入量，不仅能增强饱腹感，减少进食量，而且不容易让人产生饥饿感，还能促进肠道蠕动，有利于减肥、控制胆固醇和血糖升高。

三餐的主食怎么吃

一日三餐都要摄入充足的主食，每餐都要有馒头、包子、米饭、粥、蒸薯类、煎饼等主食，每餐的主食可选不同的食材，全天的主食种类应达到 3 种以上，同时有粗粮有细粮。



改变进餐顺序

不管是在家吃饭还是外出就餐，人们上桌后往往先专注于肉类菜肴，间或吃点蔬菜，最后才吃主食，主食之后可能还会喝点汤，吃点水果。事实上，这个进餐顺序是需要改变的。

刚上桌的时候往往是最饿的时候，第一口先吃肉，就等于吃进去了大量的脂肪和蛋白质，而且这时食欲旺盛，进食速度快，禁不住肉类的美味诱惑，很容易导致进食过量。等到吃得半饱开始关注蔬菜的时候，饥饿感已经大大缓解，对蔬菜的热情也没那么高了。而最后上场的主食很可能无人问津了，就算能吃得下，也吃得很少。此时，如果再习惯性地喝点汤，就又增加了油脂和盐的摄入。

上述进餐顺序很容易导致脂肪和蛋白质摄入过多，碳水化合物、维生素、膳食纤维摄入不足，长此以往，肥胖、血脂升高等问题在所难免。而同样是这些食物，调整一下进餐顺序就大不一样了。



喝汤

正式进餐前先喝点汤可以起到润肠的作用。

1

蔬菜类

蔬菜是每天应该进食最多的食物，能提供丰富的膳食纤维和维生素，还可以先把胃填个半饱，有助于减少后边的肉类等的摄入。



2

进餐顺序



主食

推荐全谷类、杂豆类主食，可以有效减缓餐后血糖升高的速度。

3

4

肉类菜肴

主食饱腹感最强，吃完主食再吃肉，不会导致肉类过量，又能补充身体所需的蛋白质。



早餐吃好，大人孩子精力满满

不吃早餐的危害太多了

人体一天所需的总热量，主要来自一日三餐。其中，早餐需要提供全天所需热量的30%，早餐对人的一天起着重要的作用。经过一个漫长的夜晚，如果第二天早上又不吃早餐，那么，前一天摄入的热量已经被消耗得所剩无几，人体会因缺乏能量，而使身体和大脑功能受到影响，久而久之会引发疾病。



早餐应该有四大类食物

早餐很重要，可是早餐又是人们以没时间、来不及为借口，最容易被忽视和应付的一餐。其实，早餐不仅要吃，还要吃得有品质。健康的早餐应该包含主食类，肉、蛋、奶、豆制品类，蔬菜、水果和坚果四大类。

营养最均衡的早餐搭配

主食类

主食可填饱肚子，同时提供碳水化合物，为人体提供大脑所需的能量来源，避免低血糖。

举例：包子、杂粮粥、蔬菜面条、蒸红薯、馒头、馄饨等。



蛋白质类食物

蛋白质类食物即肉、蛋、奶、豆制品。主食饱得快，消化得也快，而蛋白质能接替主食为人体持续供能，还能延长饱腹感，避免饿得快。

举例：最好由蛋、豆制品、瘦肉、禽肉、鱼虾、奶中的一种或两种获取，如煮鸡蛋、豆腐脑、水煮虾、水煮牛肉、牛奶等。



蔬菜和水果

蔬菜和水果能补充膳食纤维、维生素和钙、钾、镁等矿物质，还能获取丰富的植物化合物，可以抗衰老、润肠通便。

举例：蔬菜水果沙拉、炒蔬菜、凉拌菜，甚至在煮面的时候加入大把青菜都是很好的办法；水果也可以当作加餐吃。



坚果

坚果中有维生素E、多种矿物质、不饱和脂肪酸，能预防肥胖、保护心脏、减少心血管疾病的发生。

举例：杏仁、松子、巴旦木、核桃、开心果、葵花籽、榛子等都是不错的选择，可以直接食用，也可以加到粥里或凉拌菜里调味。



不同人群怎么吃早餐

早餐在四大类营养均衡的前提下，不同人群可以根据各自的特点适当替换或者增减，以达到身体的需要。

瘦子

适当增加热量

一般瘦子的新陈代谢比较快，如果不吃早餐，使营养摄入不能满足机体需要，那么会造成肝脏代谢障碍，导致脂肪大量堆积在肝部，也可引发营养不良性脂肪肝。

- ① 保证一定量的主食，如包子、煎饼、粥、馒头等。
- ② 一定要有鸡蛋、豆腐、瘦肉、鱼虾等高蛋白类食物。
- ③ 吃蔬菜应以炒制为主，或者加入肉丝同炒，以适当增加热量摄入。

胖子

饱腹感强、低热量

不吃早餐不但不能减肥，反而会增加形成肥胖的机会。对肥胖者来说，早餐不能省略，但是需要调整，减少热量摄入。

- ① 主食以稀的、液体类为主，最好可以选择饱腹感强的杂粮粥、杂豆粥等。
- ② 蔬菜选择饱腹感强的，并且最好用拌、蒸等少油的方法烹饪。
- ③ 蛋白质类食物要选择低脂的，比如牛奶选择脱脂的。
- ④ 不吃油炸食物及甜食。

老年人

软烂、易消化

老年人活动量少，消化功能变差，还容易出现便秘问题，所以老年人的早餐应该达到高纤、易消化。

- ① 主食可以选择粥类，如燕麦粥、红薯粥、小米绿豆粥等，也可以选择蒸薯类，如紫薯、红薯等。
- ② 选择鸡蛋、牛肉等来补充优质蛋白质，最好用蒸、煮、炖的方法，如蒸蛋羹、牛肉番茄汤等。
- ③ 蔬菜可以拌也可以炒，如芹菜香干、花生菠菜等。

血糖偏高者

增加粗粮

血糖高的人一定不能不吃早餐，否则一旦发生低血糖，危害很大，早餐要吃，并且要遵守以下几个原则。

- ① 主食要粗细参半，不能单纯精米精面，杂粮馒头、玉米面发糕等都是不错的选择。
- ② 主食尽量干一些，如果实在想吃粥，也不宜煮得太稠，要稀一些，以免引起血糖升高。
- ③ 多选择几种含粗纤维的蔬菜和主食搭配着吃，如什锦拌菜、素炒青菜等。
- ④ 不能空腹吃水果，最好在早餐、午餐之间吃低糖水果，如桃、柚子等。

午餐吃得杂，健康有保障

午餐吃得好，肠胃好，慢性病少

午餐在一天三餐中起着承上启下的作用——既能补充一上午身体消耗的热量，帮助恢复体力，又能为下午提供足够的热量和营养补充。午餐为整天提供的热量和营养素是最多的，一般要占到 40%。午餐不仅要吃，还要吃好，才能让身体各项机能高效运行，一天的工作也就得心应手。

午餐吃不好会损害肠胃，引发慢性病

早餐给大脑供给了一上午的能量后，午餐需要接替早餐持续供能，如果不吃午餐，体内无法供应足够血糖以供消耗，就会感到疲劳、精神不振、脑力不集中、反应迟钝，十分影响下午的学习和工作。如果总是不能按时吃午餐，会严重损害肠道健康。

午餐不仅要吃，还要吃得均衡、营养，一两餐吃不好可能不会出现明显问题，但是如果长期不好好吃，营养失衡，就会埋下健康隐患，会导致皮肤干燥、贫血、骨质疏松、细胞衰老等营养缺乏症状，甚至引发糖尿病、高血压、高血脂、冠心病等慢性病。还有很重要的一点是，午餐不吃或者少吃，晚餐自然吃得多，身体吸收消化来不及，极易发胖。



午餐不要过饱，饭后散散步

午餐过后，会使供应脑部的血液和氧大部分集中到肠胃去帮助消化，如果吃得过饱，会让人感到疲劳、昏昏欲睡。同时，午餐过后不要完全不动，也不要剧烈运动，完全不动容易造成脂肪堆积引发肥胖，剧烈运动会造成消化不良和吸收不良，影响代谢，甚至造成慢性胃病。正确的做法是午餐过后站一会儿，走动走动。

午餐后，慢速的散步是最好的活动方式。



健康午餐的几项标准

午餐不能随便应付，午餐是一天的重头戏，也是三餐之中最应该吃得丰富多样的一餐。那么，什么样的午餐是合格的午餐呢？健康午餐要符合以下几个要求。

低油、低盐、低糖

午餐如果经常在外食用，点菜的时候要尽量点少油的菜，如凉拌的、蒸的、煮的、氽的。午餐不要吃得太咸，以免增加肾脏负担，还容易引发高血压等疾病。一些口味偏甜的菜品，如糖醋里脊，既含糖又含盐，要格外警惕，应限量食用。

多素少肉，整个下午都精力满满

午餐吃好不但可以补充营养，缓解上午工作的疲劳，还能让下午精神饱满。可是很多上班族吃完午餐就犯困，这是因为午餐吃了太多高脂肪、高热量、高糖的食物，这些食物会降低血液带氧能力，让人犯困。所以，午餐要吃得清淡一些，以素为主，荤素搭配，尽量远离油腻食物和甜食，如红烧肉、地三鲜等，否则还容易导致高甘油三酯、高胆固醇的情况。

要有高质量的鱼、肉、蛋，供给能量，缓解疲劳

午餐很重要，要缓解上午学习和工作的疲劳，还要带给下午足够的能量，所以蛋白质类食物必不可少。蛋白质要选择高质量的优质蛋白质，如牛瘦肉、猪瘦肉、鸡、鸭、鱼、蛋等，除含蛋白质外还能提供不饱和脂肪酸，这是健康的脂肪。

健康的午餐便当要注意什么

1. 如果携带蔬菜，尽量少选叶类蔬菜，并且炒制的时候最好不要炒得过熟，六七分熟即可，否则经微波炉加热后，叶类菜会发黄，还容易产生有毒的亚硝酸盐，对健康不利。可以选择根茎类、菌藻类食材。
2. 午餐最好不要带鱼和海鲜，因为易产生蛋白质降解物，损害肝、肾功能，并且容易腐败变质。
3. 荤菜尽量选择含脂肪少的，如牛瘦肉、鸡肉等。
4. 最好不要带剩饭剩菜，如果是前一晚做好的，那就直接预留出来，吃剩的菜反复加热更容易变质。



午餐的食物组成

午餐吃得好，整个下午的工作和生活都活力满满。最重要的是，午餐搭配得当，能为人体补充足够的能量，也不会增加消化负担。

健康的午餐搭配

足够的主食

主食提供丰富的碳水化合物，保护大脑，避免反应迟钝。一般，男性保证 100~150 克主食，女性保证 50~100 克主食。

举例：猪肉白菜包子、玉米面发糕、米饭等。



适量的肉类

午餐要包含 40~75 克的瘦肉、禽肉或者 40~75 克的鱼肉，可以提供高质量的蛋白质、胆碱，使人头脑敏捷。

举例：腰果鸡丁、小黄鱼炖豆腐等。



蔬菜

午餐最好可以吃全天蔬菜总量的一半，达到 150~250 克，补充足够的维生素和矿物质。

举例：除了绿叶菜以外，还要注意增加红色、黄色、紫色、白色等蔬菜的摄入，并且最好选择荤素搭配，如番茄炒蛋、萝卜炖牛肉等。



午餐不该这样吃

午餐是承上启下的一餐，也是最应该吃得丰盛的一餐，但是很多人尤其是上班族都是草草应付。以下几种是现代人最容易出现的午餐情况。

一碗面条或一碗米粉

面条当午餐虽然碳水化合物有了，但蛋白质、脂肪不足，矿物质、维生素等营养素更是缺乏，而且面条易消化，饱得快饿得也快，很容易产生饥饿感，所提供的能量不足以维持下午的工作所需。因此，午餐吃面条的情况下，一定要搭配点蔬菜、蛋、肉、豆干等食品，以补充营养。

经常吃盖浇饭

盖浇饭最主要的特点是饭菜合一，连同菜汁和米饭一同吃下，这样容易造成高盐、高糖、高油。

洋快餐当午餐

洋快餐主要是汉堡及薯条、炸鸡等油炸类食物，高热量、高脂肪含量，而矿物质、维生素、膳食纤维等的含量却极低，长期以此为主食容易肥胖。

午餐怎样增加蔬菜摄入

第一个办法是进餐的时候多选择一些纯素的蔬菜类菜品，如清炒油麦菜、蒜蓉西兰花、果仁菠菜、荷塘小炒、大拌菜等，即使选肉类食物，也最好选择荤素搭配的，如尖椒肉丝、番茄炖牛腩、杏鲍菇炒肉等。

第二个办法是选择主食的时候可以多选谷薯结合和谷蔬结合的，如蔬菜卷饼、山药粥、红薯饭、蔬菜粥等，这样也可以增加膳食纤维的摄入量。

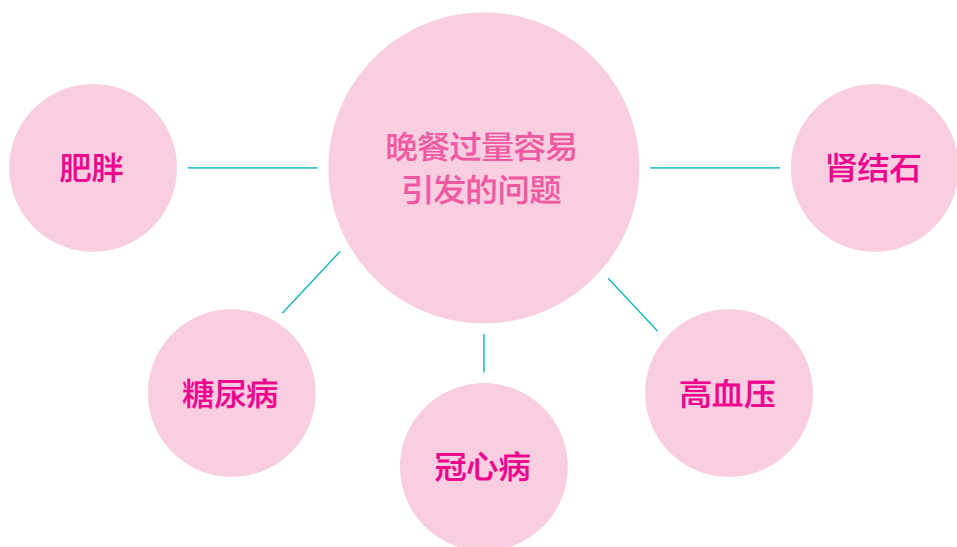
第三个办法是，如果午餐和早餐加起来蔬菜吃得实在不够，那么就在晚餐增加蔬菜摄入量。



晚餐宜清淡，让肠胃稍稍休息

晚餐是最容易让你发胖的一餐

经过了一天的忙碌，人们把重心放在了晚餐上，有充分的时间制作，也有大把的时间慢慢享用。其实，晚餐后人的活动量大大减少，吃得太多、太好，能量无处消耗，只能变成脂肪赖在体内不走，时间长了易造成肥胖及高血压、血脂异常、糖尿病、动脉硬化等慢性疾病。所以，晚餐是最应该清淡的一餐，摄入的热量不超过全天所需总热量的30%就够了。



通过晚餐提升全天营养指数

晚餐要遵循低热量的原则，但也是一天中对营养查漏补缺的好时机。如果你早上吃得匆忙，中午吃得应付，没有吃到足够多的种类，那么可以在晚餐的时候弥补一下，实现全天营养的均衡。比如，前两顿没吃粗粮，晚上就蒸个红薯或煮点杂粮粥；前两顿没吃够500克蔬菜，晚餐就来上一大盘蔬菜；前两顿没吃豆制品，晚上就该来个豆腐或喝点豆浆。营养均衡才能构筑健康，晚餐也要营养、科学。

晚餐要避免以下几类食物

油炸食物：炸鸡、炸鱼、炸糕等
高脂肪、高胆固醇食物：动物内脏
高热量食物：奶油、蛋糕
刺激性食物：咖啡、浓茶等

健康晚餐的食物组成

与早餐和午餐相比，晚餐应该摄入营养丰富又适宜消化的食物，在补充一天所缺营养的同时，控制好量，避免增加肠胃负担。

健康晚餐

适量的主食

晚餐至少要有 50 克主食，以粗杂粮或全麦为主，可以用杂粮粥代替干米饭；但是不吃含油、盐的主食，如葱油饼、炒饭等，以避免油脂摄入。

举例：二米饭、黑米面馒头。



以蔬菜为主体

晚餐一定要清淡，所以晚餐的主角应该是蔬菜，而不是肉类，并且蔬菜要用少油少盐的方式烹饪，以蒸、煮、炖、炒、拌等为主，不要油炸。

举例：凉拌木耳、香菇油菜、海带炖豆腐。



少量蛋白质类食物

晚餐也要有适当的蛋白质类食物，可以优选鱼、虾，或者豆制品，能够提供蛋白质，又容易消化吸收。

举例：清蒸鲈鱼、芹菜炒香干。



睡眠不好的人晚餐怎么吃

容易失眠和睡眠质量差的人，晚餐时可多补充富含 B 族维生素的食物，如小米、香菇、菠菜、黑米、豆类等，可以增强神经系统的功能，消除烦躁不安，促进睡眠。

不当的晚餐习惯

吃得太饱

晚餐是距离睡觉时间最近的一餐，如果吃得太饱，会加重消化系统的负担，易使饮食停滞，增加肠胃负担，会引起消化不良，进而影响睡眠。由于人们晚上一般活动量较少，热能消耗很低，多余的热量在胰岛素的作用下大量合成脂肪，使人逐渐发胖。所以，晚餐一定要清淡、少吃，以八分饱为宜，最好干稀搭配，更有利于消化吸收。

荤多素少

虾皮等含钙高的食物，过量的肉、蛋、奶等高蛋白食物，会使尿中的钙量增加，当排钙高峰到来时，人们已经上床睡觉，尿液就会全部滞留在尿路中，尿液的钙含量也就不断升高，钙不断沉积下来，久而久之极易形成尿路结石。

喝肉汤、海鲜汤

很多人喜欢在晚餐的时候煲汤喝，但晚餐喝汤并不是一个很好的选择，尤其是肉汤，排骨汤、猪蹄汤等脂肪含量太高。晚餐喝汤对心血管健康不利，如果做得太咸容易引发高血压；海鲜汤中的嘌呤含量太高，常喝易诱发痛风；而肠胃不好的人喝太油腻的汤会增加消化负担。所以，比较油腻的肉汤、海鲜汤最好不要晚上喝，可以改在中午喝。中午喝汤最不易造成肥胖，但是喝的时候也最好撇掉浮油。如果晚上喝汤的习惯很想坚持，不妨选择低脂类的蔬菜、菌菇煲汤，如冬瓜、丝瓜、番茄、紫菜、海带等，并且要少放油、少放盐。



怎么吃夜宵

经常吃夜宵是会造成肠胃负担的，但是对于偶尔熬夜干工作的人，如果不吃点夜宵就扛不住，那么选择什么样的夜宵就很关键了。

软烂的粥

既能提供淀粉，又能提供能量，还不乏大量水分，而且润肠易消化。鱼片粥、蔬菜粥、小米粥、红枣大米粥、八宝粥等对于调养肠胃、缓解工作压力都很有好处。



温热的低脂牛奶

富含水分和易消化蛋白质，既能补充营养，又能促进夜间睡眠。



热豆浆

能量低，富含蛋白质，搭配几片全麦面包食用既解饿，又不会造成能量过剩。



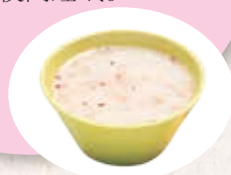
热汤面、碎疙瘩汤

软烂易消化，制作的时候加入鸡蛋、少量肉末和蔬菜等营养更好。



米糊

将各种谷类搭配豆类或坚果等一同打制米糊食用，可以获得丰富的B族维生素，能帮助缓解疲劳，还能促进夜间睡眠。



在外就餐怎么吃

晚餐总是会成为聚会应酬的选择，而“三高”等疾病的发病率如此之高也跟现代人频繁在外就餐有关。改变这种情况首先是尽量回家吃饭，其次是掌握一些技巧，将在外就餐的弊端减至最少。

掌握一些 在外就餐技巧

多点蔬菜、菌类、豆制品类菜品，减小肉类、海鲜类菜品的比例。

优先选择凉拌、蒸、煮、白灼、清炒、清炖、烤箱烤等烹饪方法的，不点或少点熏、煎、炸类的。

主食多选含粗粮、豆类的，如豆沙包、荷叶饼、玉米饼等，尽量不要点加油、盐、糖的主食，如葱花酥饼、炒粉、麻团之类。主食要提前上，别放到最后吃。

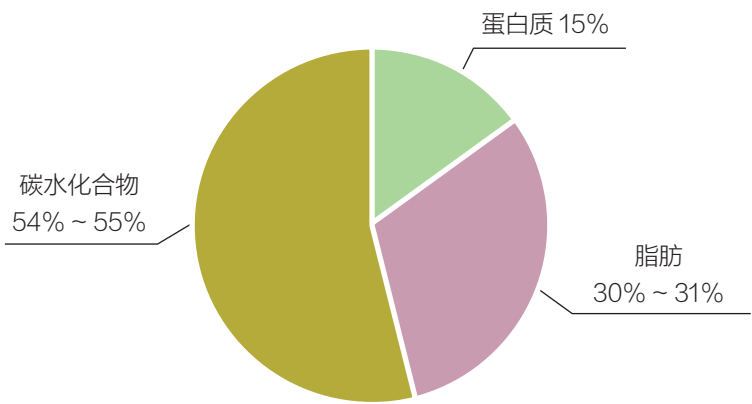
如果要喝酒，要注意少量，并且要进食一些食物后再喝，不要空腹饮酒。

应酬之后的几天内，尽量饮食清淡，多吃蔬菜、水果和粗粮豆类，以促进脂肪代谢，调整肠胃。

不同热量平衡膳食推荐

1600~1800 千卡

三大营养素的比例



谷薯类 200~230 克







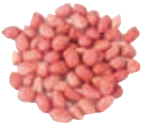



小米 25 克 红豆 25 克 大米 40 克 黑米面 20 克 面粉 20 克 土豆 100 克

蔬菜 300~400 克



菠菜 50 克 黄瓜 25 克 胡萝卜 25 克 香菇 20 克 油麦菜 150 克 油菜 100 克

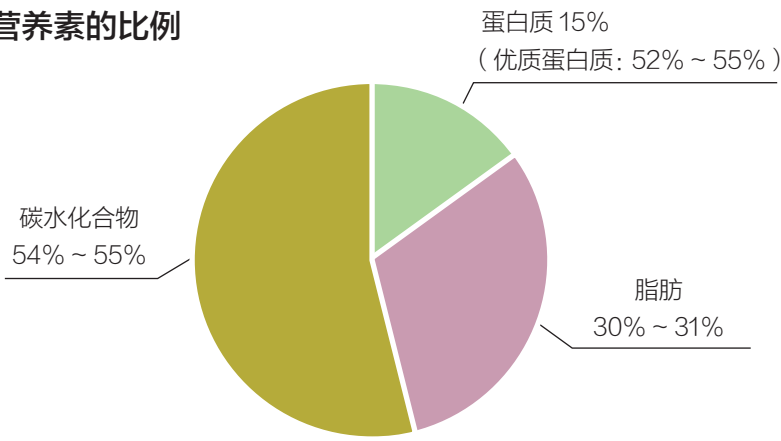
水果 200 克	畜禽肉 40~50 克	水产品 40~50 克	蛋类 40 克
			
苹果 1 个	鸡胸肉 50 克	带鱼 50 克	鸡蛋 1 个
奶及奶制品 300 克	大豆及坚果 25 克	烹调油、盐	
			
牛奶 300 克	豆腐 70 克 70 克豆腐 ≈ 10 克黄豆	花生 10 克	植物油 25 克 盐 < 6 克

三餐范例

早餐	午餐	晚餐
小米红豆粥 小米 15 克，红豆 25 克 煮鸡蛋 1 个 牛奶 300 克 果仁菠菜 菠菜 50 克，花生 10 克 苹果 1 个 200 克	二米饭 大米 40 克，小米 10 克 宫爆鸡丁 鸡胸肉 50 克，黄瓜、胡萝卜各 25 克 蒜蓉油麦菜 油麦菜 150 克 酸辣土豆丝 土豆 100 克 番茄鸡蛋汤 番茄 50 克，鸡蛋 10 克	黑米面馒头 黑米面、面粉各 20 克 红烧带鱼 带鱼 50 克 麻婆豆腐 豆腐 70 克 香菇油菜 香菇 20 克，油菜 100 克

1800~2000 千卡

三大营养素的比列



谷薯类 300 克



燕麦 25 克



大米 50 克



小米 25 克



红豆 25 克



面粉 50 克



面条 75 克



红薯 50 克

蔬菜 400 克



油麦菜 100 克



菠菜 50 克



胡萝卜 40 克



白萝卜 80 克



黄瓜 75 克



海带丝 50 克



香菇 5 克

水果 200 克	畜禽肉 75 克	水产品 75 克	蛋类 40 克
----------	----------	----------	---------



草莓 100 克



猕猴桃 100 克



羊肉 75 克



鲫鱼 75 克



鸡蛋 1 个

奶及奶制品 300 克	大豆及坚果 35 克	烹调油、盐
-------------	------------	-------



奶酪 25 克



豆浆 300 克



豆腐 30 克



腰果 10 克



植物油 25 克



盐 < 6 克

三餐范例

早餐

小米红豆粥
小米 25 克，红豆 25 克

馒头 豆浆
面粉 50 克 300 克

煮鸡蛋
1 个

拍黄瓜
黄瓜 75 克

草莓
100 克



午餐

香菇青菜面条
面条 75 克，香菇 5 克，胡萝卜 20 克，菠菜 50 克

羊肉炖萝卜
羊肉 75 克，白萝卜 80 克

凉拌海带丝
海带丝 50 克，胡萝卜 20 克

猕猴桃 奶酪
100 克 25 克




晚餐

燕麦粥
燕麦 25 克，大米 50 克

蒸红薯
红薯 50 克

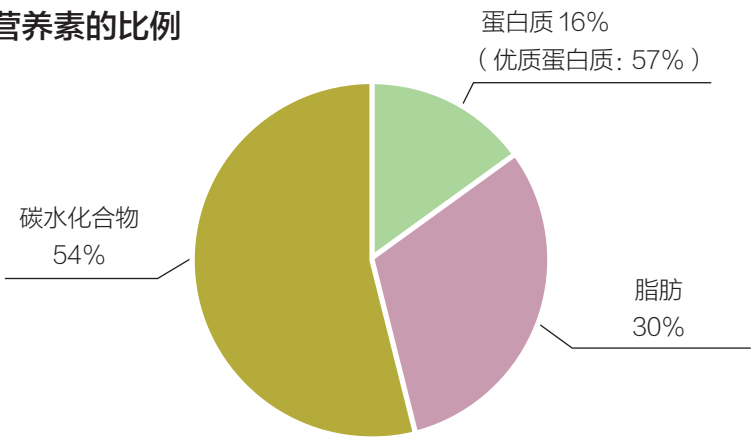
鲫鱼炖豆腐
鲫鱼 75 克，豆腐 30 克

蒜蓉油麦菜
油麦菜 100 克



2000~2200 千卡

三大营养素的比列



谷薯类 350 克



面粉 60 克



紫米面 40 克



绿豆 25 克



大米 100 克



红豆 25 克



土豆 50 克



紫薯 50 克

蔬菜 400 克



白菜 150 克



西兰花 50 克



菜花 50 克



莴笋 50 克



胡萝卜 45 克



番茄 50 克



木耳 5 克

水果 300 克	畜禽肉 75 克	水产品 75 克	蛋类 50 克
----------	----------	----------	---------



香蕉 150 克



苹果 150 克



牛肉 75 克



带鱼 75 克



鸡蛋 50 克

奶及奶制品 300 克	大豆及坚果 35 克	烹调油、盐
-------------	------------	-------



牛奶 300 克



豆腐 150 克



巴旦木 10 克



植物油 25 克



盐 < 6 克

三餐范例

早餐

紫米发糕
面粉 60 克，紫米面 40 克

蒸紫薯 蒸蛋羹
50 克 1 个鸡蛋

牛奶
300 克

凉拌木耳
干木耳 5 克

香蕉
150 克

午餐

红豆饭
大米 50 克，红豆 25 克

番茄炖牛肉
牛肉 75 克，番茄 50 克

莴笋炒胡萝卜
莴笋 50 克，胡萝卜 45 克

土豆丝汤 苹果
土豆 50 克 150 克

巴旦木
10 克

晚餐

绿豆粥
绿豆 25 克，大米 50 克

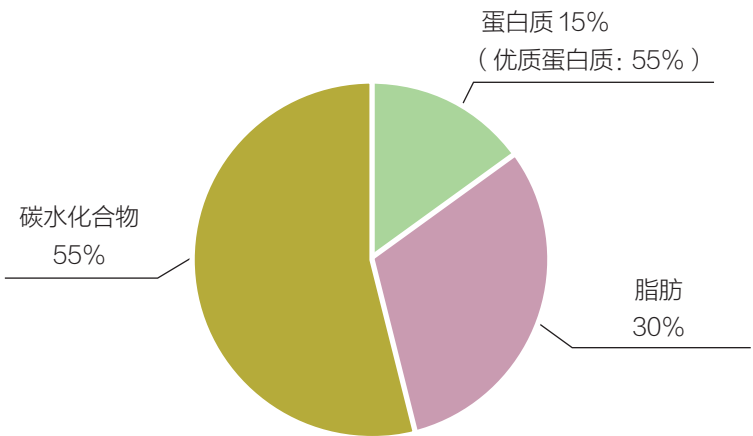
红烧带鱼
带鱼 75 克

白菜炖豆腐
白菜 150 克，豆腐 150 克

炒双花
西蓝花 50 克，菜花 50 克

2200~2400 千卡

三大营养素的比



谷薯类 400 克



大米 100 克



小米 50 克



黑米面 50 克



面粉 100 克



土豆 100 克

蔬菜 500 克



菠菜 75 克



香菇 10 克



蒜薹 80 克



芹菜 80 克



胡萝卜 50 克



青椒 50 克



绿豆芽 100 克



白菜 50 克



木耳 5 克

水果 300 克	畜禽肉 75 克	水产品 75 克	蛋类 50 克
----------	----------	----------	---------



葡萄 100 克



苹果 200 克



鸡肉 50 克



虾仁 75 克



鸡蛋 50 克

奶及奶制品 300 克	大豆及坚果 35 克	烹调油、盐
-------------	------------	-------



牛奶 300 克



大豆 25 克



豆腐 75 克



豆腐干 20 克



开心果 10 克



植物油 25 克



盐 < 6 克

三餐范例

早餐

素馅包子
面粉 25 克，白菜 50 克，
木耳 5 克

煮鸡蛋 **牛奶**
1 个 300 克

开心果 **葡萄**
10 克 100 克

午餐

二米饭
大米 100 克，小米 50 克

香菇炖鸡
鸡肉 50 克，香菇 10 克

蒜薹炒肉
蒜薹 80 克，猪瘦肉 25 克

菠菜鸡蛋汤
菠菜 75 克，鸡蛋 10 克

苹果
200 克

晚餐

黑米面馒头
黑米面 50 克，面粉 75 克

虾仁炖豆腐
虾仁 75 克，豆腐 75 克

芹菜豆干
芹菜 80 克，胡萝卜 50 克，
豆腐干 20 克

绿豆芽炒土豆丝
青椒 50 克，土豆 100 克，
绿豆芽 100 克

不同热量需求下的平衡膳食模式 所提供的热量和营养素

	1600 千卡	1800 千卡	2000 千卡	2200 千卡	2400 千卡
蛋白质	60 克	67 克	73 克	86 克	90 克
脂肪	56 克	64 克	66 克	75 克	80 克
胆固醇	353 克	373 克	432 克	485 克	485 克
维生素 A	547 毫克	658 毫克	752 毫克	766 毫克	831 毫克
维生素 B ₁	0.96 毫克	1.09 毫克	1.24 毫克	1.36 毫克	1.47 毫克
维生素 B ₂	1.04 毫克	1.14 毫克	1.25 毫克	1.35 毫克	1.42 毫克
维生素 C	126 毫克	150 毫克	187 毫克	187 毫克	215 毫克
烟酸	10.5 毫克	12.2 毫克	13.5 毫克	15.7 毫克	16.8 毫克
钙	673 毫克	736 毫克	784 毫克	859 毫克	897 毫克
铁	15.6 毫克	17.9 毫克	20.1 毫克	22.6 毫克	24.5 毫克
锌	8.9 毫克	10.1 毫克	11.1 毫克	12.8 毫克	13.6 毫克
硒	43.3 毫克	49.5 毫克	53.5 毫克	64.9 毫克	67.3 毫克



PART

5

特定人群怎么吃



备孕期

应该亲近的食物

铁、碘、叶酸

应该远离的食物

亚硝酸胺

备孕女性的健康状况会影响下一代的健康。把身体调整到健康的状态，合理膳食、均衡营养，从而提高生育质量，是优生优育的重要前提，也是避免不良妊娠结局的关键。有怀孕计划的女性，一定要进行相关的身体检查，同时践行健康的生活和饮食方式，为孕育最好的宝宝做准备。

饮食原则

1. 将体重调整到合适的状态。肥胖或者消瘦的女性怀孕后容易出现孕期并发症、新生儿出生后体重过低等情况，因此准备怀孕的女性要把体重调整到合适的状态，具体来说就是体重指数（BMI）达到18.5~24这个范围。肥胖的女性要控制饮食，适当运动，消瘦的女性要增加营养，尤其是蛋白质的摄入量，以此达到标准体重。

2. 经常吃富含铁的食物。怀孕后缺铁会导致早产、胎儿生长受限、新生儿体重过低和妊娠期的缺铁性贫血，适当增加含铁丰富的食物，尤其是猪瘦肉、牛瘦肉、羊瘦肉、鸡蛋、动物肝脏等在人体吸收利用率高的动物性铁来源。



3. 食用加碘盐，每周吃一次含碘的海产品。加碘盐每天摄入总量不超过6克，每周侧重补充一次海带、紫菜、深海鱼等含碘丰富的食物。碘是合成甲状腺激素必需的物质，备孕期应避免缺碘，从而最大化避免孕期缺碘对胎儿智力和体格发育产生的不良影响。

4. 补充叶酸。叶酸可有效预防神经管畸形等出生缺陷，还能预防孕期流产。至少提前3个月每天补充400微克叶酸，怀孕后也要继续补。富含叶酸的水果有橙子、橘子、桃、李子、猕猴桃等。绿叶蔬菜中的菠菜、芹菜、芦笋，以及坚果类和大豆，叶酸含量都较高，可以侧重补充。同时，还需要遵医嘱每天服用叶酸片。

5. 不吃腌制食物。各种腌制食物不但叶酸及维生素缺失，还富含致胚胎畸变的亚硝酸胺，不宜多吃。

6. 禁止吸烟饮酒并远离吸烟环境。吸烟和饮酒会影响卵子的质量与着床，怀孕前6个月就要远离。

重点推荐食物



玉米

含有镁、硒等矿物质及谷胱甘肽，谷胱甘肽在硒的作用下可生成谷胱甘肽氧化酶，能够延缓卵巢功能的衰退。

食谱举例 煮玉米棒、玉米汁



海带

富含碘、钙等多种矿物质成分，可防止碘缺乏，还能强健骨骼，为孕期做好钙储备。

食谱举例 海带炖豆腐、凉拌海带丝



黄豆

所含的异黄酮又称植物雌激素，高龄女性体内雌激素偏低、卵巢功能衰退时多吃黄豆对卵巢功能有利。

食谱举例 黄豆豆浆、茴香黄豆



菠菜

富含叶酸、膳食纤维、胡萝卜、铁等成分，可以预防出生缺陷，还能润肠通便。

食谱举例 菠菜蛋花汤、菠菜拌粉丝



猪瘦肉

富含优质蛋白质、铁等成分，可补铁，预防缺铁性贫血。

食谱举例 青椒炒肉丝、鱼香肉丝



橙子

富含维生素C、果酸、叶酸等，能够促进铁的吸收，补充叶酸，还能提高免疫力。

食谱举例 橙子汁、橙子香蕉汁



避免各种被污染的食物

尽量选择新鲜、天然的食物，少食含食品添加剂多的食品。蔬菜应吃新鲜的，并充分地清洗干净，水果最好去皮食用，避免农药污染。尽量饮用白开水，少饮各种咖啡、甜饮料等饮品。家庭炊具中尽量使用铁锅或不锈钢炊具，避免使用铝制品及彩色搪瓷制品，以防铝元素、铅元素等对人体细胞产生伤害。

备孕女性每天食物摄入量

谷薯类 250~400 克（其中，全谷物和杂豆 50~150 克，薯类 50~100 克）



玉米 50 克



大米 50 克



燕麦 50 克



绿豆 50 克



全麦粉 50 克



面粉 50 克



山药 100 克

蔬菜 300~500 克



小白菜 50 克



油菜 50 克



菠菜 50 克



芹菜 50 克



南瓜 100 克



白萝卜 100 克



番茄 100 克

水果 200~350 克



香蕉 200 克



梨 150 克



猪瘦肉 50 克



鸡肝 25 克



鲫鱼 70 克



鸡蛋 50 克

鱼、禽、蛋、肉类 120~200 克

奶及奶制品 300 克



牛奶 150 克



酸奶 150 克



素鸡 50 克



瓜子仁 15 克



20~30 克



6 克

大豆及坚果 25~35 克

食用油

食盐

孕早期 (孕1~3月)

应该亲近的食物

碳水化合物、叶酸、B族维生素

应该远离的食物

高热量、高盐分、寒性大

胎宝宝的营养都是妈妈给的，孕期的营养直接关系到胎宝宝的发育和智力发育情况，产后的乳汁分泌也需要孕期做好充分的营养准备。孕期营养总体以膳食平衡、食物多样化为基础，同时要针对不同孕期的不同特点，重点补充某些营养。

饮食原则

1. 怀孕前3个月不用特别补。孕早期胎宝宝发育得很慢，孕妈妈只要不挑食、不偏食、营养均衡即可，还不需要特别补营养，而且孕早期的体重不宜增加太多，以免增加后期控制的难度。

2. 饭量不用加，但种类要加。孕早期饮水量不需要多，但种类要多，要注意多样化饮食，谷类、薯类、奶类、肉、蛋、水产品、蔬菜和水果等要均衡摄入，以保证营养全面。

3. 少食多餐。有呕吐反应的孕妈妈，可以通过少食多餐的方式来进食多种类的食物，以免妊娠反应引起营养缺乏，同时注重补充B族维生素，如各种粗粮、豆类等，能改善呕吐。

4. 保证碳水化合物的摄入。尤其是有呕吐反应的孕妈妈，要选择清淡、易消化的食物，谷类、薯类等富含碳水化合物的食物要保证摄入量，以供应大脑营养，避免酮症酸中毒对胎儿的伤害。

5. 整个孕期都要补叶酸。叶酸是胎宝

宝大脑发育的关键营养素。菠菜、芦笋等深绿色蔬菜，橘子、橙子、柠檬等柑橘类水果，动物肝脏，牛奶及奶制品，以及豆类、坚果类、谷类等，都是叶酸的好来源。

6. 远离易致畸的食物。罐头食品、火腿肠等加工肉类食品、方便面、腌制食品、果脯、蜜饯类、碳酸饮料、烧烤食物等，这些食物热量高，营养价值低，并且富含防腐剂，盐分含量高，对于母体和胎儿的健康危害极大。

7. 远离易致流产的食物。孕早期是胚胎不太稳定的阶段，孕妈妈不要多吃那些容易导致流产的食物，如特别寒凉的食物，螃蟹、甲鱼等，不要多吃容易导致宫缩的食物，如山楂、马齿苋、薏米等。



山渣容易引起宫缩，孕早期不宜多吃。

重点推荐食物



燕麦

可以提供丰富的B族维生素，减少孕吐，还富含维生素E、膳食纤维等有益成分。

食谱举例 燕麦面包、燕麦粥



红薯

富含复合碳水化合物，可以供给大脑所需的葡萄糖，预防呕吐严重时发生酮症酸中毒。

食谱举例 蒸红薯、红薯大米粥



芦笋

富含叶酸等多种维生素，可预防胎儿神经管畸形，而且热量低，可以避免发胖。

食谱举例 鲜虾芦笋、芦笋炒肉



虾

富含优质蛋白质、钙、锌、碘等物质，有利于营养平衡。

食谱举例 油焖虾、水晶虾仁



牛奶

富含钙和蛋白质，在人体吸收利用率高，可以防止孕期缺钙，孕早期每天300克可以满足需要。

食谱举例 直接饮用



苹果

可提供碳水化合物和维生素C、膳食纤维等物质，可以保证均衡营养，促进母体和胎宝宝健康。

食谱举例 直接食用、苹果汁

主食中要多点儿粗粮

适当增加粗粮的摄入，可以防止孕期便秘，还能防止体重增长过快。玉米、燕麦、荞麦、红豆、绿豆等都是很健康的粗粮，可以占全天主食总量的三分之一甚至一半。

孕早期体重不要增加太多

孕早期胎宝宝长得还很慢，还不需要太多营养，孕妈妈此时不必增加太多体重，否则肉都长在自己身上了，胎宝宝吸收的很少。

孕早期每天食物摄入量

谷薯类 250~400 克（其中，全谷物和杂豆 50~150 克，薯类 50~100 克）



面粉 25 克 全麦粉 50 克 玉米面 25 克 大米 50 克 荞麦 25 克 燕麦 50 克 芋头 100 克

蔬菜 300~500 克



胡萝卜 50 克 菠菜 50 克 芹菜 50 克 油菜 50 克 香菇 50 克 西蓝花 100 克 青椒 100 克

水果 200~350 克



橘子 200 克



猪里脊 50 克



鸡胸肉 50 克



鸡蛋 50 克

鱼、禽、蛋、肉类 120~200 克

奶及奶制品 300 克



牛奶 300 克

大豆及坚果 25~35 克



豆腐干 55 克



花生 15 克

食用油



20~30 克

食盐



6 克

孕中期 (孕4~7月)

应该亲近的食物

蛋白质、碘、铁、钙

应该远离的食物

高油脂

孕中期是胎宝宝迅速生长的阶段，也是对营养需求较多的阶段，这个阶段的孕妈妈已经度过了早孕反应，胃口也好起来了，要适当增加热量，均衡补充各种营养，以满足胎宝宝的发育需要。

饮食原则

1. 每天增加300千卡热量。孕中期胎宝宝的生长速度加快，孕妈妈需每天增加300千卡热量摄入。在平衡膳食的基础上，额外增加约200克奶、70克瘦肉即可达到300千卡。

2. 增加蛋白质的摄入，每天达到70克。孕中期蛋白质每日要达到70克才能满足需要，肉、禽、鱼、蛋、奶及奶制品都是蛋白质的良好来源，能提供人体必需的氨基酸。植物性食物中的豆类、坚果、谷类等也含有蛋白质，其中黄豆及豆腐、豆浆等中的蛋白质在人体的吸收利用率极高，可以经常食用。

70克蛋白质=25克黄豆+70克猪瘦肉+300克牛奶+70克带鱼+50克鸡蛋+100克燕麦+100克大米

3. 注意补碘。在怀孕第14周左右，胎宝宝的甲状腺开始发育。而甲状腺需要碘才能发挥正常的作用，以每天摄入6克加碘盐（含碘约120微克）计算，孕妈妈

需要每天额外补充110微克碘才能满足需要。这就要求孕妈妈每周吃一两次含碘的海产品。100克泡发海带，或者40克海鱼，或者2.5克干紫菜都可以提供大约110微克的碘。缺碘、碘补过了都不好，如果孕妈妈不缺碘，就不用特别补。

4. 增加钙的摄入。孕中期孕妈妈对钙的需求量比孕早期要大，每天应补充1000毫克的钙。补钙以奶及奶制品为好，如牛奶、酸奶、乳酪等，水产品中的虾皮、海带含钙量也较高，坚果、大豆及豆制品、绿叶蔬菜含钙也较多，都是补钙的良好来源。

5. 注意补铁。孕中期对铁的需求量增加，如果铁的摄入量不足会发生缺铁性贫血。孕4~7月平均每日铁的摄入量应为24毫克，孕8~10月每天增加到29毫克。补铁以动物性食物为好，吸收率更高，如动物肝脏、动物血、瘦肉等。全麦食物、绿叶蔬菜等也可以提供一部分铁。

6. 少吃高油脂食物。各种油炸食物、烧烤食物不仅油脂含量高，而且不利于消化，孕妈妈要少吃。

重点推荐食物



小米

富含碳水化合物、B 族维生素、蛋白质、膳食纤维，可以防止孕中期发生便秘，还能提供孕中期所需的蛋白质。

食谱举例 小米粥、二米饭



带鱼

富含不饱和脂肪酸、碘、钙、钾等成分，可以促进胎宝宝的大脑发育，还能有效补碘。

食谱举例 红烧带鱼、带鱼扒白菜



鸡蛋

富含优质蛋白质、卵磷脂等成分，可以促进胎宝宝的大脑发育。

食谱举例 蒸蛋羹、煮鸡蛋



牛肉

富含优质蛋白质、铁等物质，可以防止孕期贫血的发生，还能增强身体抵抗力。

食谱举例 番茄牛肉汤、土豆炖牛肉



芹菜

富含维生素 C、钾、铁、镁和膳食纤维等，可以润肠通便、防止孕期便秘，还能防止妊娠高血压。

食谱举例 西芹百合、腰果芹菜



豆腐

富含钙、优质蛋白质，可以促进胎宝宝的健康发育。

食谱举例 家常豆腐、白菜豆腐汤

补钙的同时要补充维生素 D

维生素 D 可以促进钙的吸收。维生素 D 通过晒太阳可免费获取，此外，也可以从肉、蛋、奶、深海鱼、鱼肝油等来，但建议孕妈妈主要以每天适当室外活动来补充。

多吃富含维生素 C 的食物，预防妊娠纹

妊娠纹通常是怀孕 4 个月之后逐渐出现的，重在预防。维生素 C 能增加细胞膜的通透性和皮肤的新陈代谢功能，预防妊娠纹。孕妈妈可以多吃富含维生素 C 的食物，如猕猴桃、鲜枣、橘子、胡萝卜、青椒等。

孕中期每天食物摄入量

谷薯类 250~400 克（其中，全谷物和杂豆 50~150 克，薯类 50~100 克）



大米 50 克



小米 50 克



面粉 120 克



红豆沙 15 克



红薯 60 克

蔬菜 300~500 克



大白菜 100 克



莲藕 100 克



青椒 100 克



芹菜 100 克



百合 10 克



紫菜 2 克

水果 200~400 克

鱼、禽、蛋、肉类 150~250 克



橙子 200 克



香蕉 150 克



牛肉 50 克



鸡肉 50 克



猪肝 50 克



鲫鱼 50 克



鸡蛋 50 克

奶及奶制品 400 克

大豆及坚果 25~35 克

食用油

食盐



牛奶 400 克



豆腐 100 克



核桃 10 克



20~30 克



6 克

孕晚期 (孕8~10月)

应该亲近的食物

蛋白质、钙、铁

应该远离的食物

高盐、高糖、高脂肪

孕晚期是胎宝宝的促成熟阶段，也是出生前的冲刺阶段，胎儿生长迅速，体重增加较快，对能量的需求也较多，孕妈妈这个时候既要保证营养供给，又要避免体重增长过快而导致孕晚期肥胖。

饮食原则

1. 控制体重增长。整个孕期孕妈妈体重增长12.5千克基本符合正常要求，而孕晚期每周要求最多增加0.5千克。如果孕晚期孕妈妈体重增长超过15千克，不仅会增加发生妊娠高血压等并发症的风险，也会增加孕育巨大儿的风险，同时造成难产等。因而孕妈妈要注意控制体重增长，热量的摄入要适中，避免营养过量、体重过度增加。

2. 孕晚期的饮食应该以量少、丰富、多样为主。饮食的安排应采取少食多餐的方式，多食富含优质蛋白质、矿物质和维生素的食物。但是，要适当控制进食量，特别是高糖、高脂肪食物，如果此时不加限制，过多地吃这类食物，会使胎宝宝生长过大，给分娩带来一定困难。

3. 少食多餐。孕晚期胎宝宝的体形迅速增大，孕妈妈的胃受到压迫，饭量也随之减少，所以应该少食多餐，以减轻胃部不适。孕妈妈要多摄入一些蛋、鱼、肉、奶、蔬菜和水果等，主要是增加蛋白质和钙、铁的摄入量，以满足胎宝宝生长的需要。

4. 增加蛋白质的摄入。孕晚期是胎宝宝发育最快的时期，每日蛋白质的摄入量要增加到85~90克，可通过瘦肉、蛋类、大豆及豆制品等食物补充。

5. 继续补充钙和铁。钙能促进胎儿的骨骼和牙齿发育，还可以帮助孕妈妈预防缺钙及妊娠高血压等。铁可以预防孕妈妈贫血。奶及奶制品、虾皮、大豆及豆制品、芝麻等食物含有丰富的钙质。动物肝脏、动物血、瘦肉、蛋黄、海带、紫菜、木耳等中铁含量较高。

6. 少吃盐，避免中晚期水肿。正常人每天的食盐建议摄入量是6克，孕妈妈可以在此基础上降低到5克，以避免吃盐过多导致水肿。



挂面含钠较多，要少吃，烹调时最好不加盐。

重点推荐食物



三文鱼

富含DHA和蛋白质，可以促进胎宝宝的大脑发育。



猪肝

富含维生素A和铁，可以预防缺铁性贫血，还有利于胎宝宝的视力发育。

食谱举例 清蒸三文鱼、香煎三文鱼

食谱举例 熘肝尖、韭菜炒猪肝



黑豆

富含优质蛋白质、维生素E、膳食纤维等，可以补充蛋白质。



菜花

可增加维生素K的摄入量，还能提高孕妈妈的免疫力，预防感冒。

食谱举例 黑豆豆浆、醋泡黑豆

食谱举例 菜花炒肉、凉拌菜花



番茄

富含维生素C、番茄红素等，可以预防妊娠纹，还能防止孕期皮肤变差。



核桃

富含不饱和脂肪酸，可以促进胎宝宝的大脑发育。

食谱举例 番茄炒蛋、番茄炒草菇

食谱举例 直接食用、做粥

生产过程中吃什么能提高产力

生产是非常消耗体力的，但是产妇胃肠分泌消化液的能力降低，蠕动功能减弱，以选择清淡、容易消化、高糖分或高淀粉的饮食为好，烂面条、牛奶、蛋糕、面包等都可以，不要吃不易消化的高脂肪、高蛋白食物。分娩时，孕妈妈还可以吃些巧克力，每100克巧克力含碳水化合物55~66克，能够迅速被人体吸收利用，增加体能。

孕晚期每天食物摄入量

谷薯类 250~400 克（其中，全谷物和杂豆 50~150 克，薯类 50~100 克）



面粉 100 克



玉米面 50 克



大米 50 克



小米 50 克



红豆 20 克



紫薯 100 克

蔬菜 300~500 克



大白菜 50 克



海带 50 克



四季豆 100 克



山药 100 克



番茄 100 克



黄瓜 100 克

水果 200~350 克

鱼、禽、蛋、肉类 120~250 克



苹果 100 克



葡萄 100 克



猪肉 20 克



带鱼 40 克



猪血 40 克



鸡蛋 50 克



虾 50 克



鸡肉 50 克

奶及奶制品 300~500 克

大豆及坚果 25~35 克

食用油

食盐



牛奶 250 克



酸奶 250 克



豆浆 200 克



豆腐 80 克



开心果 10 克



20~30 克



6 克

月子期

应该亲近的食物

软烂、易消化、铁

应该远离的食物

生冷、坚硬

母乳喂养的女性，一方面要满足乳汁分泌的要求，一方面还要促进产后各器官的恢复，因此比非哺乳女性需要更多的营养。同时，宝宝从妈妈乳汁中所获取的营养将奠定一生的健康基础，因此哺乳期女性要保证合理的营养，从而提供高质量的乳汁。

饮食原则

1. 少食多餐。产后新妈妈的肠胃功能还没有恢复正常，一顿吃太多会加重肠胃负担，可少食多餐，一天5或6餐。

2. 饮食要软烂、易消化。可以食用小米粥、软烂的面条，肉类和蔬菜等也要烹制得软烂些，以免损伤牙齿、增加肠胃负担。

3. 喝点红糖水补血、排恶露。月子期可以喝点红糖水，不仅可以补血，还帮助补充能量，促进恶露排出和子宫修复。但红糖水最多喝10天左右就不要喝了，否则

反而会增加恶露中的血量，继而引发贫血。

4. 吃补铁食物。多吃一些软烂的牛肉、动物肝脏、海带、红枣、绿叶蔬菜等，增加铁的摄入，以补血，预防产后贫血。

5. 适当吃水果。水果所含的维生素和矿物质可补足肉类、蛋类中的不足，能开胃、增食欲、防止产后便秘。但切记水果不能吃凉的，可以吃常温的，也可以在温水里泡泡再吃，还可以吃蒸水果，用温开水打成果汁（不过滤）喝也不错。

6. 产后下奶前不要喝下奶汤。产后3天左右新妈妈分泌的是初乳，乳量很少，如果此时喝下奶汤，容易导致乳腺导管堵塞，乳房胀痛，反而不利于下奶；一般在产后3天奶水正式下来后可以适当喝汤水，但是也不宜太油腻。

7. 不要吃生冷和坚硬的食物。月子期间吃生冷和坚硬的食物容易损伤牙齿，又不利于肠胃健康，如凉拌菜、生鱼片、坚果、硬馒头等。



重点推荐食物



小米

富含 B 族维生素，可防止消化不良，还能滋阴补血、健脾养胃。

食谱举例 小米红糖粥、小米红豆粥



鲫鱼

富含蛋白质，能够提升乳汁质量，还有催乳功效。

食谱举例 鲫鱼豆腐汤、红豆鲫鱼汤



牛肉

含多种人体必需的氨基酸、蛋白质、钙、铁等成分，可补脾和胃、益气增血、强筋壮骨，还能补铁补血，适合产后食用。

食谱举例 萝卜炖牛肉、西湖牛肉羹



红枣

富含钙和铁，产后食用可以补气养血。

食谱举例 红枣南瓜粥、银耳红枣汤



鸡蛋

富含蛋白质、卵磷脂、铁等，容易消化，能补充产妇营养。

食谱举例 蒸蛋羹、煮鸡蛋



苹果

富含维生素 C、苹果酸、膳食纤维，可以润肠通便、防止产后便秘，还能补充蛋、肉等的不足。

食谱举例 蒸苹果、苹果汁

不要忌盐

传统观念认为坐月子期间不宜吃盐，否则会没奶，其实这是不科学的。因为盐里含有钠，钠能够保持体内的电解质平衡，保证新妈妈正常泌乳。但是，新妈妈口味宜清淡，吃盐不宜过多，否则会加重肾脏负担。因此，月子里不能忌盐，但也不能多吃，以清淡为主。

多喝软烂的小米粥

小米粥营养丰富，有“代参汤”的美称。产后新妈妈的胃口没有恢复，加上身体比较疲惫、肠胃消化功能较弱，多吃小米粥能够帮助恢复体力、刺激肠胃蠕动、增进食欲，还能补虚损、益丹田。小米除了可以直接煮粥外，还可以加入红枣、桂圆、花生等同煮。

哺乳期

应该亲近的食物

蛋白质、维生素 A、碘、钙

应该远离的食物

辛辣刺激性、高脂肪、咖啡因

哺乳期妈妈担负着分泌乳汁的任务，要给孩子提供生长和健康所需的营养，还要修复产后各器官，合理饮食才能促进乳汁分泌、提升乳汁质量，又使自己不发胖。

饮食原则

1. 提高乳汁质量增加优质蛋白质的摄入。蛋白质的摄入总量每天达到 80 克，比孕前增加 25 克，鱼、鸡肉、瘦肉、蛋、奶、奶制品、大豆和豆制品是优质蛋白质的良好来源。

蛋白质 25 克 = 豆腐 80 克 + 猪瘦肉 55 克 + 牛奶 200 克

2. 适当增加维生素 A 的摄入。维生素 A 是宝宝生长发育必不可少的物质，哺乳期女性的维生素 A 摄入要比非哺乳期增加 600 (ugRAE)，动物肝脏是维生素 A 的主要来源，可以每周吃 1 次，85 克猪肝或 40 克鸡肝即可满足需要。

3. 增加碘的摄入。乳汁中缺碘会影响孩子的智力发育，除了饮食使用加碘盐以外，哺乳期女性还要增加海带、紫菜、扇贝、虾等含碘食物的摄入，每周进食一两次，每天摄入总量达到 240 微克。

4. 增加钙的摄入。哺乳期钙的摄入每

天要达到 1000 毫克，每天喝 500 克牛奶，同时摄取深绿色蔬菜、豆制品、小银鱼等含钙丰富的食物可满足钙的需求。

5. 不吃辛辣刺激性食物。葱、蒜、韭菜、生姜、酒、辣椒、花椒、胡椒、桂皮等辛辣刺激性食物，会通过母乳传递给宝宝，影响宝宝健康。

6. 少吃高脂肪、油炸食物。这类食物营养少、不易消化，而哺乳期的妈妈消化功能较弱，不利于健康。

7. 不宜喝茶和咖啡。茶和咖啡中的可可碱、咖啡因等成分，有兴奋神经的作用，不利于宝宝的健康。

钙
1000 毫克
=
牛奶
500 克
+
豆腐干
50 克
+
虾皮
5 克
+
鸡蛋
1 个
+
绿色蔬菜
200 克
+
鲫鱼
100 克

重点推荐食物



红薯

富含多种维生素和膳食纤维，可以均衡产后营养，还能润肠通便。

食谱举例 红薯粥、蒸红薯



排骨

富含铁、优质蛋白质，可提供能量、促进乳汁分泌、补充产后营养。

食谱举例 莲藕炖排骨、玉米排骨汤



牛奶

富含优质蛋白质、钙、镁等成分，可以补充哺乳期所需钙质。

食谱举例 直接饮用



豆腐

富含钙、优质蛋白质、镁、磷、钾等，可以补钙，从而提高乳汁质量。

食谱举例 肉末烧豆腐、锅塌豆腐



小白菜

富含钙、维生素C、胡萝卜素、膳食纤维，而且低热量，哺乳期食用不易发胖，还能均衡营养。

食谱举例 蒜蓉小白菜、小白菜馅水饺



海带

富含碘、钙、海藻多糖等成分，可以预防碘缺乏，还能促进体内脂肪代谢，避免脂肪堆积。

食谱举例 海带炖鸭、海带排骨汤

可以多吃豆制品

豆制品的营养主要体现在其丰富的蛋白质含量上。豆制品所含人体必需的氨基酸与动物蛋白相似，同样也含有钙、磷、铁等人体需要的矿物质，含有维生素B₁、B₂和纤维素，是催乳佳品。

哺乳期要注意运动

产后要循序渐进进行一些运动。月子期可以进行一些伸腿、缩肛等简单运动，产后6周可进行有氧运动，如散步、慢跑等，一般从每天15分钟逐渐增加至每天45分钟，每周坚持四五次，以促进形体恢复。

哺乳期每天食物摄入量

谷薯类 250~400 克（其中，全谷物和杂豆 50~150 克，薯类 50~100 克）



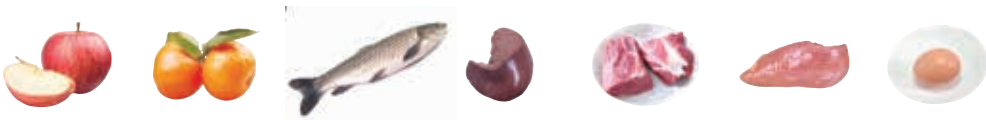
面粉 50 克 大米 125 克 小米 25 克 燕麦 20 克 玉米面 30 克 面粉 50 克 红薯 50 克

蔬菜 300~500 克



黄瓜 100 克 生菜 100 克 丝瓜 100 克 小白菜 150 克 香菇 50 克 胡萝卜 50 克

水果 200~350 克 鱼、禽、蛋、肉类 120~220 克



苹果 150 克 橘子 150 克 鱼 25 克 猪肝 20 克 牛肉 50 克 鸡肉 75 克 鸡蛋 50 克

奶及奶制品 500 克 大豆及坚果 25~35 克 食用油 食盐 红糖



牛奶 500 克 油豆皮 50 克 花生 20 克 20~30 克 6 克 10 克

注：月子期间可适当喝红糖水调补，但一般喝 7~10 天就可以了，不宜一直喝。

增加乳汁 怎么喝汤水

应该亲近的食物

优质蛋白质、钙、铁

应该远离的食物

回奶

乳汁的大部分成分是水，多喝有营养的汤水类食物能促进乳汁分泌，合理的食材搭配又能提高乳汁质量。

饮食原则

1. 不能只喝汤不吃肉。喝汤的同时也要保证主食和肉类等的摄入，主食提供的碳水化合物是能量的基础，肉类则能提供铁、优质蛋白质等，避免贫血和营养不足，因此不能只喝汤不吃肉，也不能用喝汤代替吃主食。

2. 汤不要太油腻。油腻的汤不仅会引起产妇肥胖，过多的脂肪还会通过乳汁影响宝宝，导致宝宝出现脂肪消化不良性腹泻，因此喝汤的时候要少放油，并且要撇去浮层的油脂，以减少脂肪摄入。

3. 巧选煲汤食材。肉类汤羹可以选择瘦肉、鱼、去皮禽肉、鸡蛋、猪蹄等，富含优质蛋白质，可以促进乳汁分泌，同时最好搭配其他食材，如蔬菜、豆类等，既能荤素搭配，减少油脂摄入，又能均衡营养，提高乳汁质量。素汤，如蔬菜汤、豆腐汤，同样有很好的补充水分的作用。

4. 多喝粥补水，促进乳汁分泌。各种杂粮、杂豆粥既能补充营养，又可以补充水分、促进乳汁分泌，都是很好的选择。

煲粥的时候可以加入红枣、红糖、花生等食材，对催乳有帮助，还能避免产后贫血。

5. 多喝豆浆提高乳汁质量。豆浆富含优质蛋白质，含多种人体必需的氨基酸，也含有钙、磷、铁等人体需要的矿物质，是催乳佳品，可以经常饮用。

6. 添加有泌乳功效的中药材。有些药食两用的中药材有很好的催乳效果，如王不留行、通草等，可根据自身情况，咨询医生后用于煲汤或煮粥。

7. 远离回奶食物。大麦及其制品，如大麦芽、麦乳精、麦芽糖等食物，有回奶作用，哺乳期妈妈应忌食。



重点推荐食物



鸡肉

低脂肪、高蛋白质，可以补充产后营养，还能促进乳汁分泌、提高乳汁质量。

食谱举例 香菇炖鸡汤、玉米板栗鸡汤



鲤鱼

蛋白质含量高，在人体的消化吸收率高，还含有人体所需的氨基酸、矿物质等，可以促进乳汁分泌，还能缓解产后水肿。

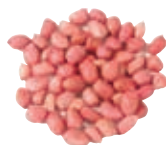
食谱举例 鲤鱼豆腐汤、冬瓜鲤鱼汤



猪蹄

富含胶原蛋白，可以提高肌肤弹性，还能促进乳汁分泌。

食谱举例 猪蹄黄豆汤、猪蹄花生汤



花生

含丰富的不饱和脂肪酸、维生素E等成分，并且很容易被人体吸收，能促进乳汁分泌。

食谱举例 猪蹄花生汤、花生核桃粥



丝瓜

味甘性寒，有通行经络和凉血解毒的作用，可以催乳。

食谱举例 丝瓜鲫鱼汤、丝瓜豆腐汤



豆浆

富含优质蛋白质、钙、异黄酮等成分，可以帮助产妇抗衰老，还能补充水分、促进乳汁分泌。

食谱举例 黄豆花生豆浆、黑豆芝麻豆浆

妈妈的心情关乎着乳汁的多少和质量

妈妈的情绪会通过大脑皮层影响垂体的活动，而负面情绪会抑制催乳素的分泌，让乳汁减少。严重的心情抑郁会导致肝郁气滞，产生血瘀，造成乳汁缺乏。妈妈的心情关乎着乳汁的质量，宝宝喝了妈妈心情不好时产的奶，容易烦躁不安、夜晚睡眠不良、爱哭闹。所以，妈妈要保持好心情，产快乐的奶，让宝宝吃得健康又安心。

0~6 个月 宝宝的喂养

应该亲近的食物

软烂、易消化、铁

应该远离的食物

生冷、坚硬

宝宝出生到 2 周岁的阶段，被称为生命早期的关键窗口期，这个阶段内的营养情况决定了宝宝将来的体质和智力发育情况，因此科学喂养、打好营养基础非常关键。世界卫生组织建议，在婴儿 6 个月前给予纯母乳喂养，6 个月到 2 岁或更长时间内，在继续母乳喂养的同时要补充其他食物。

喂养原则

1. 产后要尽早开奶。一般产后 0.5~1 小时内就要让宝宝吸吮妈妈的乳头，并且保证宝宝吃到的第一口食物就是妈妈的母乳。虽然产后 1~3 天分泌的乳汁比较少，但这珍贵的初乳富含免疫物质，可以给宝宝强大的免疫力。产后尽早喂奶也有利于母子感情的建立，通过宝宝的吸吮能促进乳汁分泌，宝宝的吸吮是最好的开奶器。

2. 不要急着添加奶粉。宝宝出生后 1~3 天，会出现生理性的体重降低，同时初乳的量也比较少，但只要宝宝的体重降低不超过 7% 就不用添加奶粉。母乳是宝宝最好的食物，而奶粉是实在无法实现纯母乳喂养时候的选择，不应该当作第一选择。

3. 树立母乳喂养的信心。妈妈保持愉悦而放松的心情、母乳喂养的决心，这是促进乳汁分泌、成功实现纯母乳喂养的前提条件，合理营养的摄入也是提高乳汁质量和量的基础。妈妈的心情会影响乳汁的质量，好心情才有好奶水。

通过宝宝吃奶的状态、每天的 排便次数判断母乳是否充足

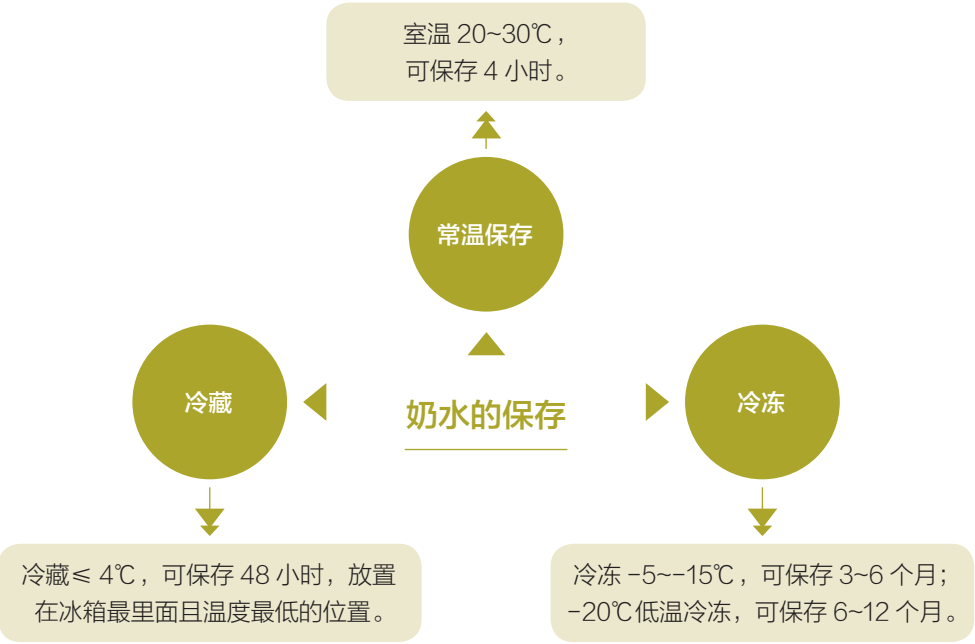
每天可以哺乳 8~12 次，宝宝每次吃得比较满足，能听到吞咽声，出生后 3 天开始，24 小时内可以排尿 6~8 次、排便 3 或 4 次，这表明母乳是够宝宝吃的。



4. **及时补充维生素 D。**宝宝出生两周后，要补充维生素 D，每日补充 10 微克，可在母乳喂养前将滴剂定量滴入宝宝口中，然后再喂母乳。

5. **让宝宝勤吃，及时排空，奶水会越来越多。**妈妈可以让宝宝想吃就吃，多吸吮乳头，既可使乳汁及时排空，又能通过频繁的吸吮刺激妈妈的脑下垂体分泌更多的催乳素，使奶量不断增多。一般，即便开始奶水不多，只要让宝宝多吸，加上妈妈保持愉快的心情、充足的睡眠、均衡的营养，奶水都会多起来的。

6. **如果纯母乳喂养无法实现，那么也可以选择适合的婴儿配方奶。**但是，最好不要选择普通液态奶、成人奶粉、蛋白粉等。



母乳喂养的方法

妈妈给宝宝喂奶时，可以选择坐姿，要注意两侧乳房轮流喂奶，先从一侧开始，这侧乳房排空后，再喂另一侧。完成喂奶后，不要立即把宝宝平放，应该竖直抱起拍嗝，具体方法是让宝宝头靠在妈妈肩上，以空掌由下至上轻拍背部。

7个月至2岁 宝宝的辅食添加

应该亲近的食物

蛋白质、维生素A、碘、钙

应该远离的食物

辛辣刺激、高脂肪、咖啡因

这个阶段的宝宝仍然以奶为主，但开始吃辅食，但要分阶段合理添加，不能急于求成。

辅食添加的原则

1. 由一种到多种。当宝宝习惯一种食物后再添加另一种食物，每一种食物需适应一周左右。这样做的好处是如果宝宝对食物过敏，能及时发现并确认引起过敏的是哪种食物。

2. 由少到多的原则。添加辅食的量要根据宝宝的营养需要和消化道的成熟程度，开始时可每天1次，以后逐渐增加次数和数量。

3. 由稀到稠、由细到粗。从流质状的奶类、菜汤，逐步过渡到米糊，然后是稀粥、稠粥，以后再到软饭、一般食物。从细菜泥到粗菜泥，再到碎菜，然后到一般炒菜。

4. 1岁以内不要添加调味料。1岁以内的宝宝辅食不要加盐、糖和刺激性调味料，应保持原味，可以避免宝宝将来挑食偏食，1岁以后逐渐适应淡味饭菜。

5. 谷物类食物的选择。谷物类的米粉、粥、稀饭等含有大量碳水化合物，可以提供能量，还能补充铁、锌、钙等矿物质成分。

6. 添加肉、蛋类辅食。鸡蛋、瘦肉、猪肝、鸡肝、鱼类等富含优质蛋白质、铁、维生素A，都是宝宝生长发育需要的，7~24月龄的宝宝每天摄入总量要从15克，逐步增加到75克。

7. 添加蔬菜和水果。蔬菜和水果可以提供丰富的维生素和矿物质，能够促进生长发育。



6个月：舌头可以前后运动，能够吞咽
7~8个月：可以用舌头和上腭将食物磨碎
9~11个月：可以用牙龈磨碎食物
12~18个月：可以用牙龈嚼碎食物

辅食添加的过程

7 个月开始添加辅食

开始添加加铁的婴儿米粉，或者水果泥、蔬菜泥等。

8~9 个月添加细嚼型的辅食

添加软烂的食物，如鸡肉青菜粥。

10~12 个月添加咀嚼型的辅食

如果宝宝已经适应较软的块状食物，且会用牙龈将食物嚼碎，那么可以把宝宝的辅食升级到半固体状。

1~2 岁添加软烂型的食物

此时宝宝可以和成人一起参与进食，要保证营养均衡，主食、蔬菜、水果、蛋类、奶类最好每样都有，或者变换花样。

土豆

4 个月开始添加



4~6 个月

将土豆煮熟后碾压成泥。



7~9 个月

将土豆煮熟后切碎。



10~12 个月

将土豆煮熟后切成 5 毫米大小的粒。



1~2 岁

将土豆煮熟后切成 7 毫米大小的块。



2~3 岁

将土豆煮熟后切小块。

苹果

5 个月开始添加



5~6 个月

将苹果煮熟后碾压成泥，用滤网过滤。



7~9 个月

将苹果煮熟后碾压成泥。



10~12 个月

切成 5~7 毫米大小的丁。



1~2 岁

切成小块。



2~3 岁

让宝宝自己拿着吃。

重点推荐食物



大米

富含碳水化合物、蛋白质等多种营养成分，容易消化吸收，做成软烂的粥、饭可以用于辅食添加。

食谱举例 大米粥、大米饭（软烂）



蛋黄

富含铁、卵磷脂，可以补铁补血，还能促进大脑发育。1岁以内的宝宝辅食添加要选蛋黄，1岁以后可以添加蛋清，以避免蛋清引起过敏。

食谱举例 蛋黄泥、蛋黄羹



南瓜

口感细腻，带自然甜味，富含胡萝卜素，可以提高宝宝的免疫力。

食谱举例 南瓜泥、南瓜粥



胡萝卜

富含胡萝卜素，进入体内可转化为维生素A，能促进视力发育。

食谱举例 胡萝卜泥、蒸胡萝卜



鸡肉

富含优质蛋白质，易消化吸收，可促进生长发育。

食谱举例 鸡肉泥、鸡肉松



三文鱼

富含蛋白质、不饱和脂肪酸，可以促进宝宝的大脑发育。

食谱举例 三文鱼泥、三文鱼豆腐汤



手指食物

10~12个月的宝宝喜欢用手抓食物，喜欢自己吃饭，所以妈妈可以为宝宝多准备一些可以手抓的食物，如小丸子、蔬菜条等。此外，还可以配些蔬菜丁、肉丁、煮软的主食（如面条），母乳或配方奶的量和以前持平就行。



老年人

应该亲近的食物

细、软、易消化

应该远离的食物

咸、腻

老年人的咀嚼能力下降，肠道的蠕动也相对减弱，对食物的消化吸收能力降低，很容易出现营养缺乏和各种慢性病，因此老年人的营养更需要关注，应该针对老年人的身体特点，合理膳食、均衡营养，减少骨质疏松、贫血等高发疾病的发生。

饮食原则

1. 少食多餐。老年人的消化功能减弱，一次性进食过多会导致消化不良等症，可以少食多餐，每天进食5或6餐。

2. 食物要尽量细、软。主食尽量多吃软烂的饭、粥等食物，副菜也要多采用蒸、炖、煮、焖等烹饪方法，少用煎、炸和熏烤，以免增加吞咽和消化负担。

3. 增加膳食纤维的摄入。老年人容易发生便秘，可以多吃富含膳食纤维和不饱和脂肪酸的食物，可润肠通便，如全谷物、蔬菜、坚果等。老年人吃全谷物要做得软烂一些。

4. 主动饮水。每天饮水量达到1500~1700毫升，少量多次饮，以温开水为首选。

5. 每天喝奶。牛奶富含钙和优质蛋白质，在人体的吸收利用率很高，可以预防骨质疏松。可选择牛奶、奶酪、鲜奶、奶粉等。

6. 不要暴饮暴食。老年人消化功能减退，暴饮暴食会增加消化负担，引发肠胃疾病。

7. 忌口味太重。老年人的味觉有所消退，越是这样越不要吃重口味的食物。长期吃过咸或过腻的食物于健康不利，容易导致“三高”疾病。

老年人要保持合理体重

很多老年人有发福现象，体重过高容易发生冠心病、糖尿病、高血压等疾病，应该将体重控制在合理范围内。一方面是控制饮食热量摄入，另一方面要增加身体活动量。适当的运动不仅能控制体重，还能促进消化，有益肠道健康。



重点推荐食物



黑米

富含碳水化合物、蛋白质、锌、膳食纤维、黄酮类等物质，可预防动脉硬化、降低患心脑血管疾病的风险。

食谱举例 黑米红枣粥、黑米面馒头



鸡肉

脂肪含量低，蛋白质含量高，易消化吸收，可以补充肌体蛋白质的消耗。

食谱举例 宫保鸡丁、香菇鸡块



油菜

富含膳食纤维、维生素C、钙等物质，可以润肠通便。

食谱举例 香菇油菜、油菜炖豆腐



南瓜

富含β-胡萝卜素，能提高免疫力，还含有丰富的蛋白质、碳水化合物及维生素B等，可防治糖尿病和高血压。

食谱举例 南瓜粥、南瓜面条



豆浆

富含钙、蛋白质、异黄酮等成分，可以延缓衰老、预防骨质疏松。

食谱举例 直接饮用



腰果

富含不饱和脂肪酸、钙、锌等成分，可以润肠通便、预防老年性便秘。

食谱举例 直接食用、腰果虾仁

大豆及豆制品非常适合老年人

大豆及豆制品富含优质蛋白质、大豆异黄酮和钙等成分，可以抗氧化、预防心脑血管疾病和骨质疏松。

老年人适合吃哪些肉类

老年人的消化能力降低，肉类应该选择鸡、鸭等禽肉和鱼类，脂肪含量相对较低，并且最好采用蒸、炖等少油方法，做得软烂些。

老年人每天食物摄入量

谷薯类 250~400 克



面粉 50 克



大米 75 克



小米 10 克



红豆 25 克



黑米 25 克



土豆 100 克



蔬菜 300~500 克



鸡腿菇 50 克



油菜 50 克



南瓜 100 克



菠菜 200 克



白萝卜 50 克



水果 200~350 克



柚子 200 克



梨 100 克



鸡腿肉 50 克



黄鱼 50 克



鸡蛋 50 克



鱼、禽、蛋、肉类 120~200 克

奶及奶制品 300 克



牛奶 300 克



豆浆 250 克



豆腐 50 克



腰果 10 克



20~30 克



6 克

大豆及坚果 25~35 克

食用油

食盐

素食人群

应该亲近的食物

蛋白质、碳水化合物、钙、维生素 B₁₂

应该远离的食物

高脂肪、高热量、高盐

素食人群不吃畜禽肉、鱼类等，这样就容易造成蛋白质、维生素 B₁₂、多不饱和脂肪酸、铁等营养的缺乏，因此合理搭配，食用不同种类、适量的食物来摄取相应的营养特别重要。

饮食原则

1. 摄入多种多样的谷物和薯类。谷物和薯类不仅富含碳水化合物，提供能量，还富含 B 族维生素、矿物质和膳食纤维，每天摄入总量要达到 250~400 克，并注意保持丰富，减小精白米面的比例，增加糙米、全麦粉等粗粮，以及土豆、红薯、芋头等薯类。

2. 增加大豆及豆制品的摄入。其所提供的优质蛋白质可以媲美动物性蛋白质，应成为素食人群获取蛋白质的主要途径，同时还可以提供铁、钙等营养成分。大豆及豆制品的摄入每天要达到 50~80 克才能满足需要，其中最好包括 5~10 克的发酵豆制品，如纳豆、味噌等，可提供维生素 B₁₂。

3. 经常吃核桃、松子、板栗等坚果。从坚果中可获取丰富的不饱和脂肪酸、钙、锌等成分，摄入量要高于一般人群，可达到每天 15~25 克。

4. 蔬菜的摄入量要充足。蔬菜每天应达到 300~500 克，以获取丰富的矿物质

和维生素。其中要尽量多吃菌菇海藻类食物，可以提供多不饱和脂肪酸及蛋白质、膳食纤维等成分，有助于预防慢性病。

5. 经常变换不同种类的植物油。植物油可满足人体对必需脂肪酸的需要，比如大豆油、菜籽油、紫苏油、橄榄油都是不错的选择，但是植物油每天的摄入量以 20~30 克为宜，不能过量食用，否则会增加患心血管疾病等的风险。

6. 少吃高热量食物。少吃油炸食物、高脂肪食物，如油炸香菇、油炸糕等，以免增加肥胖风险。

7. 不要过量使用调味料。添加糖的摄入每天不超过 50 克，盐的摄入每天不宜超过 6 克。



芋头可以直接蒸着吃。

素食营养金字塔



基础食物：水果、蔬菜及谷类

每一餐都需要吃多种的基础食物，包括水果、蔬菜、谷类食物。水果和蔬菜为食物的基础，占饮食的 40%，可以较随意食用。米、面等富含碳水化合物的食物占饮食的 30%，可以广泛食用，但要注意减小精白米面的比例，推荐以糙米、全粉、粗粮当主食。

中层食物：大豆及豆制品、坚果、种子、植物油

中间层的食物也是每天都需要吃的，但是对于不同种类要控制摄入量。大豆及豆制品是优质蛋白质的良好来源，建议不要超过饮食总量的 20%。坚果、种子、植物油可以为身体提供脂肪，但是需要严格控制摄入量，最多占饮食的 10%。

顶层食物：蛋、奶

如果不是严格的全素食，素食者可以通过蛋、奶的摄入补充优质蛋白质、钙、卵磷脂等丰富的营养。蛋黄是卵磷脂极好的来源，具有降低血液胆固醇、促进脂溶性维生素吸收的作用。

重点推荐食物



燕麦

富含膳食纤维、碳水化合物、钙等成分，可为素食者提供能量来源。

食谱举例 燕麦粥、燕麦面条



西蓝花

富含维生素 C、钙等成分，可以提供钙，预防骨质疏松。

食谱举例 西蓝花炒香菇、西蓝花炒肉



黄豆

富含优质蛋白质、膳食纤维、钙、铁、锌等物质，可以为素食者补充营养，避免蛋白质缺乏。

食谱举例 黄豆粥、黄豆豆浆



核桃

富含不饱和脂肪酸、维生素 E 等成分，是素食者获取脂肪的途径。

食谱举例 红枣核桃鸡蛋羹、焦糖核桃



木耳

富含铁、膳食纤维等成分，是素食者获取铁的主要途径。

食谱举例 葱爆木耳、凉拌木耳



豆豉

属于发酵豆制品，经发酵后，豆豉中蛋白质的吸收率大大提高，可以调整肠道菌群，还可以为素食者补充维生素 B₁₂。

食谱举例 豆豉油麦菜、豆豉豆腐



素食者最容易缺乏的营养素

素食者比较容易出现某些营养素的缺乏，如蛋白质、钙、铁、维生素 B₁₂ 等，尤其要注意这些营养素的补充。

蛋白质来源：大豆及豆制品、坚果、种子、全谷物、蛋、奶及奶制品。

钙来源：奶及奶制品、红豆、红薯、甘蓝、小白菜。

铁来源：荞麦、黄豆、豆腐皮、松蘑、南瓜子、海苔、腰果。



素食者每天食物摄入量

谷薯类 250~400 克（其中，薯类 50~125 克）



玉米 100 克



大米 50 克



全麦粉 50 克



燕麦 50 克



面粉 50 克



土豆 100 克

蔬菜 300~500 克（其中，菌藻类 5~10 克）



西兰花 100 克



芹菜 100 克



番茄 100 克



菠菜 50 克



黑木耳 5 克

水果 200~350 克



猕猴桃 150 克



橙子 150 克



豆腐 100 克



豆浆 250 克



豆豉 5 克



豆腐干 50 克

坚果 20~30 克



核桃 15 克



腰果 15 克

食用油



20~30 克

食盐



6 克



得了慢性病也能 享受美味人生



高血压

应该亲近的食物

高膳食纤维、高钾、高钙

应该远离的食物

高饱和脂肪酸、高胆固醇、高钠

收缩压（即常说的“高压”）高于 140 毫米汞柱和（或）舒张压（即常说的“低压”）高于 90 毫米汞柱即为高血压。近年来，高血压发病率直线上升，越来越年轻化。不良的饮食习惯是导致高血压的主要因素，因此科学合理控制日常饮食是防治高血压的主要途径，还能大大降低脑血管意外和冠心病的死亡率。

饮食原则

1. 控制总热量。合理摄入蛋白质，减少脂肪和胆固醇的摄入，不吃肥肉，少吃动物肝脏、油腻食物和高脂肪食物。

2. 控制钠的摄入。盐的主要成分是钠，每天盐的摄入总量不超过 6 克，同时注意减少含钠量高的调味料（如椒盐、豆豉、酱、蚝油、酱油等）的使用，酸菜、咸菜、泡菜等腌制食品含钠量也不低，也要少吃。

1 克钠 = 2.5 克盐

1 克盐 = 0.4 克钠

3. 适当多吃富含膳食纤维的食物。比如糙米、荞麦、玉米、小米、大麦、绿叶蔬菜、红豆、豌豆、红薯、海带、裙带菜等，可以排除体内多余的钠，改善高血压。

4. 增加钾的摄入。这可以帮助排除体内多余的钠。含钾高的食物主要是各类蔬菜和水果，如菠菜、茼蒿、黄瓜、笋、番茄、豌豆苗、土豆、橘子、柚子、香蕉等。



5. 增加钙的摄入。这有助于保持血压稳定、降低血脂、预防血栓。高钙食物有芹菜、菜花、甘蓝、紫菜、黄豆、豆腐、牛奶、酸奶等。

6. 每天保证足够的饮水量。一般每日饮水 2000 毫升左右，以白开水为主，可以辅助喝一下花草茶或淡茶，以增加钾和抗氧化成分的摄入。

7. 忌酒。酒不仅会使血压升高，而且会增加热量的摄入，还会引起体重增加，降低抗高血压药物的效果，所以高血压患者应远离酒精。

8. 戒烟。香烟中的尼古丁等成分对健康影响很大，高血压患者吸烟容易增加心梗和脑出血风险。

重点推荐食物



荞麦

荞麦富含芦丁和膳食纤维，能抑制会让血压上升的物质，可抗氧化、降血压。

食谱举例 荞麦粥、荞麦面条



茄子

茄子富含芦丁，可增加微血管韧性和弹性，减小血管阻力，保证血液流通，避免血管破裂，进而降低血压。

食谱举例 清蒸茄子、鱼香茄子



芹菜

芹菜含有黄酮类化合物，可降低毛细血管的通透性，增加血管弹性，防止毛细血管破裂。

食谱举例 西芹百合、香干芹菜



黄豆

黄豆富含钙、膳食纤维、异黄酮，可以排除多余的钠，还能保护血管健康、降血压。

食谱举例 卤黄豆、茴香黄豆



番茄

番茄所含的番茄红素、维生素C有利尿作用，使钠离子浓度降低，降低血压。

食谱举例 番茄炒蛋、番茄炒草菇



洋葱

洋葱含有前列腺素A，能扩张血管、降低血液黏度，有降血压的作用。

食谱举例 洋葱炒牛肉、洋葱炒木耳

偶尔吃咸了要多喝水、多吃蔬果

如果吃咸了，细胞内的水分会减少，引起口渴，这时要多喝白开水，补充细胞内的水分，也可以喝柠檬水，但是不要喝含糖饮料，因为过多的糖分反而会加重口渴。

蔬菜中钾的含量较高，如菠菜、黄瓜等，可以促进盐分排出。梨、苹果等水果含钾量较高，吃盐多的时候可以适当多吃一些，以利于排钠。

高血压患者怎么喝水

高血压患者在喝水过程中要注意不能一次猛喝，以免水分快速进入血液，引发血压升高、头晕、恶心、呕吐等症状。应该少量、多次、慢饮。此外，一些有降压功效的花草茶，如菊花、荷叶等，也可以经常泡水饮用，可以辅助降压。

血脂异常

应该亲近的食物

膳食纤维、维生素 C、钙、镁

应该远离的食物

饱和脂肪酸、胆固醇、反式脂肪酸

血脂异常是指血脂中的成分指标超出了正常范围，包括血中总胆固醇和（或）甘油三酯过高，或高密度脂蛋白胆固醇过低，即高胆固醇血症、高甘油三酯血症、低高密度脂蛋白胆固醇血症及混合型血脂异常。90%以上的血脂异常与不健康的生活方式有关，其中饮食与血脂的关系非常密切，调控饮食对于预防和改善高脂血症具有重要意义。

饮食原则

1. 控制总热量。总热量摄入过多，多余的热量会转化成脂肪堆积在体内，导致甘油三酯堆积。

2. 控制碳水化合物的摄入。增加粗膳食纤维的摄入量。减少饮食中白米、白面、面条等精制食物的量，这些食物进入人体更容易分解而被吸收，容易导致甘油三酯水平升高。

3. 增加膳食纤维的摄入。增加粗粮、豆类、薯类等富含膳食纤维的食物的摄入，可促使体内胆固醇生成胆汁液，加速胆固醇消耗，进而减少食物中脂肪的吸收。

4. 选择高蛋白、低脂肪肉类。在肉类的选择上，优先选择高蛋白、低脂肪的白肉（鸡、鸭、鱼肉）和瘦畜肉（猪瘦肉、牛瘦肉、羊瘦肉）等，对防止血脂异常具有重要作用。

5. 多吃蔬菜和水果。蔬菜和水果可提供丰富的维生素 C、维生素 E 及胡萝卜素、番茄红素等天然抗氧化剂，可以防止坏胆固醇氧化、堆积，有利于降血脂。

6. 补充足够的水。每天饮水量要达到 1500~1700 毫升，除了多喝白开水，还可以适当喝清淡的茶和花草茶，有助于改善血液黏稠度，促进血液循环。

7. 限制胆固醇的摄入。少吃或不吃高胆固醇食物，如动物内脏、动物脑、鱼子、蟹黄等，以免使血液胆固醇含量升高。

8. 远离反式脂肪酸。蛋糕、蛋挞、油炸食物等富含反式脂肪酸，会导致血液中总胆固醇和甘油三酯的含量升高，因此要少吃这类食物。

9. 限制饱和脂肪酸的摄入。饱和脂肪酸是升高血脂的主要因素，可以导致血清总胆固醇和低密度脂蛋白胆固醇水平的升高，因此应远离肥肉、肉皮、动物油、奶油等高饱和脂肪酸食物。

10. 限制饮酒。酒精不仅会提供热量，还会刺激脂肪组织释放脂肪酸，使肝脏合成甘油三酯和低密度脂蛋白胆固醇，导致血脂升高。

重点推荐食物



玉米

玉米含丰富的膳食纤维，有很好的降脂功能，还含有维生素 B₃，能降低血清胆固醇、甘油三酯的浓度。

食谱举例 小窝窝头、玉米橘子汁



燕麦

燕麦富含可溶性膳食纤维，可促进肠胃蠕动，减少胆固醇的吸收。

食谱举例 牛奶燕麦粥、燕麦木瓜粥



番茄

番茄中的维生素 C、番茄红素具有较强的抗氧化作用，可抑制过氧化脂肪的形成，并防止低密度脂蛋白受到氧化而加速动脉硬化，降低血脂。

食谱举例 番茄炒鸡蛋、番茄炒山药



洋葱

洋葱所含有的二烯丙基二硫化物及蒜氨酸酶，可降低血清胆固醇和甘油三酯的含量，有效降血脂。

食谱举例 洋葱炒鸡蛋、洋葱炒木耳



海带

海带含有大量的不饱和脂肪酸，能清除附着在血管壁上的过多胆固醇；海带含有的昆布素等多糖类可降低血清胆固醇和甘油三酯的含量。

食谱举例 海带炖豆腐、凉拌海带丝



荞麦

荞麦富含的亚油酸、维生素 E、芦丁，可降低血液中胆固醇的浓度，并防止其在血管壁上沉积，软化血管。

食谱举例 荞麦粥、荞麦面条

山楂荷叶饮——减少体内的坏胆固醇

材料 山楂、荷叶、槐花各 20 克。

调料 白糖适量。

做法

1 把所有食材一起放入砂锅中，用中火煎 30 分钟。

2 加入白糖调味即可。

炒瘦肉时如何减油

炒瘦肉前，可以先将瘦肉加些调料（如姜片、花椒、料酒等）煮十几分钟，既可以去除一定量的脂肪，还可以让瘦肉更有滋味。

糖尿病

应该亲近的食物

低 GI、膳食纤维、维生素 C、铬

应该远离的食物

单、双糖类，饱和脂肪酸

糖尿病是一种由胰岛功能减退、胰岛素抵抗引发体内碳水化合物、蛋白质、脂肪、水和电解质等一系列代谢紊乱的综合征。饮食是糖尿病患者治疗的基础，任何一个糖尿病患者，不论病情程度如何，在任何时候都需要进行饮食治疗。科学而平衡营养的饮食可以改善胰岛素分泌、增加胰岛素敏感性，控制病情。

饮食原则

1. 控制总热量。通过饮食摄入的总热量是影响血糖变化的重要因素，所以必须限制每日从食物中摄入的总热量，要做到控制进食量、少吃肉、多吃蔬菜、适当吃水果。

2. 少食多餐。将一日三餐改为 5 或 6 餐可避免一次饮食过多而导致血糖猛然升高，但加餐的食物也要计算在总热量里。牛奶、鸡蛋、豆腐干等蛋白质类食物，以及黄瓜、番茄、梨等低热量蔬果都是加餐的好选择。

3. 合理摄入碳水化合物。主食应选择复合碳水化合物的玉米、燕麦、红薯、红

豆等粗粮、薯类和豆，有利于血糖控制，而糕点、糖果等甜品中的单糖和双糖会引起血糖迅速升高，应尽量避免。

4. 多吃低 GI（血糖生成指数）食物。GI ≤ 55 的低 GI 食物有利于餐后血糖控制，如燕麦、荞麦、莜麦、杂面等极少加工的粗粮，而加工越精细 GI 越高，如白米、白面等。

5. 每天摄入 25~35 克膳食纤维。增加膳食纤维的摄入量可延缓食物中血糖的吸收，稳定餐后血糖，还能减少热量摄入，避免肥胖。燕麦、豆类、各种绿叶蔬菜、低糖水果都是好来源。

6. 改变进餐顺序。采取“先蔬菜、后主食”的进餐顺序，先吃粗纤维的蔬菜可以增强饱腹感，避免主食及肉类摄入过量。

7. 酌情摄入水果。新鲜水果富含维生素 C、钾、镁、水分和膳食纤维等有利成分，但大部分水果含糖量较高，血糖控制较好的人可在两餐之间食用少量低糖水果（每天不超过 200 克），如柚子、梨等。



相当于成人两拳头量的淀粉食物，如馒头、花卷、米饭等，就可满足一天碳水化合物的需求量。

重点推荐食物



小米

小米中的维生素 B₁ 可以参与糖类与脂肪的代谢，能够帮助葡萄糖转化为热量，从而控制血糖升高。

食谱举例 小米面发糕、小米大米饭



糙米

糙米富含膳食纤维，在人体的消化吸收速度较慢，能有效延缓餐后血糖升高。

食谱举例 薏米红小豆糙米饭、糙米大米饭



白菜

白菜热量低，并富含膳食纤维，可提高胰岛素受体的敏感性，提高胰岛素的利用率，控制餐后血糖的上升速度。

食谱举例 豆腐干炒白菜、香菇炒白菜



苦瓜

苦瓜含有一种叫“苦瓜苷”的物质，它具有明显的降血糖、修复胰岛的作用，对控制糖尿病效果显著。

食谱举例 胡萝卜炒苦瓜、苦瓜炒鸡蛋



黄瓜

黄瓜含有维生素 C，可促进糖代谢，其所含的丙醇二酸能有效抑制糖类转变成脂肪，从而预防糖尿病并发症。

食谱举例 银耳拌黄瓜、黄瓜炒木耳



苹果

在血糖控制好的情况下，可适当吃苹果，苹果中的维生素 C、钾、膳食纤维能促进脂肪分解，预防肥胖，还能预防糖尿病并发高血压等并发症。

食谱举例 胡萝卜苹果汁、苹果玉米汤



降低食物 GI 的烹饪方法

1. 蔬菜能不切就不切，豆类最好整粒吃。薯类、蔬菜等不要切得太小或制成泥状，尽量切成中等大小，这样在吃的时候就要多嚼几下，能促进肠道蠕动，对控制血糖有好处。
2. 急火煮，少加水。食物的生熟、软硬、稀稠、颗粒大小决定了食物的 GI。食物加工时间越久，温度越高，水分越多，糊化就越好，食物的 GI 就越高，升糖越快。

脂肪肝

应该亲近的食物

蛋白质、膳食纤维、维生素

应该远离的食物

饱和脂肪酸

脂肪肝其实是脂肪在肝细胞内过度沉积。肝细胞内脂质（主要是甘油三酯）蓄积超过肝重的5%，就会被诊断为脂肪肝。嗜酒、高脂肪食物摄入过多等不合理的饮食习惯是诱发脂肪肝的主要因素之一，因此合理搭配食物、均衡摄取营养对防治脂肪肝具有重要作用。

饮食原则

1. 控制总热量和脂肪。热量过高会增加脂肪，容易导致脂肪肝发生及程度加剧。饮食中宜选择低脂、清淡的食物。

2. 保证蛋白质摄入充足。蛋白质（豆腐、鱼类等）可以提升蛋氨酸、胆碱等抗脂肪因子，促使脂蛋白的形成，有利于将脂肪从肝脏中排出，减少肝内脂肪的沉积；此外，还可刺激体内的新陈代谢，防止体内热量过剩，有利于肝细胞的修复和再生。

3. 摄入充足的膳食纤维。膳食纤维（每日25~30克）可润肠排毒，降低因体内毒素堆积而损害肝脏的概率，还能防治肝癌。膳食纤维还能抑制人体吸收多余的脂肪，让血液中的血糖和胆固醇控制在最理想的水平，降低脂肪肝的发生率。燕麦、大麦等含膳食纤维较多。

4. 及时补充B族维生素和维生素E。B族维生素（大豆、黄豆芽、鱼虾等）和维生素E（橄榄油、坚果、绿叶蔬菜等）可防止肝细胞脂肪变性，抑制肝坏死和肝纤维化的发生。

5. 多吃绿色食物。根据中医五行理论，肝属木，而绿色也属木，因此绿色食物可以养肝。适量摄入绿色食物有助于肝气循环代谢，消除疲劳、舒缓肝郁、增强免疫功能、帮助肝脏增强解毒能力。绿色食物中，以蔬菜居多，如菜花、菠菜、西兰花、芹菜等。

6. 戒酒或限制饮酒。长期大量饮酒，尤其是烈性酒，易导致肝脏对脂肪酸的分解和代谢发生障碍，脂肪酸容易堆积，很容易加重肝硬化病情，并引起出血现象。

主动做肝功能检查

大量饮酒和长期饮酒者，应定期检查肝功能，一经发现问题要及时治疗。因为肝脏的一些病变没有明显征兆，当发现时往往已经比较严重了。

重点推荐食物

燕麦



燕麦中的不饱和亚油酸能明显抑制血脂升高，减轻肝脏脂质的沉积，降低肝脏甘油三酯和胆固醇的含量。

食谱举例 凉拌燕麦面、燕麦豆浆

黄豆



黄豆中的豆固醇能抑制人体对胆固醇的吸收，其含有的不饱和脂肪酸和大豆磷脂能保持血管弹性，防止脂肪肝的形成。

食谱举例 芥蓝炒黄豆、海带黄豆鱼头煲

豆腐



豆腐富含蛋白质，有利于脂肪从肝脏中排出和肝细胞的修复、再生；且含有植物雌激素异黄酮，具有抗氧化性和增生功效，可防癌抗癌。

食谱举例 海带豆腐汤、香菇什锦豆腐

圆白菜



圆白菜富含膳食纤维，能够吸附脂肪，使其变为大便排出体外，因此能够预防内脏脂肪型肥胖。

食谱举例 香菇炒圆白菜、凉拌手撕圆白菜

山楂



山楂含有山楂酸、柠檬酸、酒石酸和黄酮类化合物，能降低血液中多余的胆固醇、甘油三酯。

食谱举例 山楂烧豆腐、山楂枸杞煮水

红枣



红枣含维生素E和芦丁，维生素E可抑制肝坏死和肝纤维化的发生，芦丁具有降低血胆固醇、保护肝脏的作用。

食谱举例 桂圆红枣粥、黑木耳红枣汤



改变容易引发脂肪肝的坏习惯

总是吃得过饱、吃零食、吃夜宵及经常不吃早饭等无规律的饮食习惯很容易扰乱人体代谢状态，为脂肪肝的发病提供条件。由于职业的特殊性，司机、警察等人群通常无法按时进食一日三餐，导致体内营养物质的代谢发生紊乱，加上工作劳累，容易养成饮酒缓解紧张情绪的习惯，患脂肪肝的概率也就大大升高了。

痛风

应该亲近的食物

低嘌呤、碳水化合物、钾、镁

应该远离的食物

高蛋白

血液中尿酸长期升高是引发痛风的关键。当尿液中的尿酸钠长时间处于饱和状态时，在劳累、肥胖、饮食不节、酗酒、受凉等条件的激发下，就会形成尿酸钠结晶，沉积在关节、肾脏和身体内的其他组织中造成痛风。因此，避免和防治痛风，低嘌呤饮食是关键。

饮食原则

1. 亲近低嘌呤食物。嘌呤代谢紊乱是痛风发生的根源，低嘌呤饮食要求控制食物中的嘌呤每日不超过 400 毫克；处于痛风急性发作期时，要求更严格，每日允许摄入的嘌呤量应在 150 毫克以下。低嘌呤食物主要有玉米、大麦、西瓜等。

2. 主食粗细搭配。谷物外皮中嘌呤的含量相对较高，但植物来源的嘌呤很少使体内尿酸水平升高，且粗粮比细粮含有更多的膳食纤维、维生素和矿物质，这些对于控制高尿酸血症和痛风都是有益的。

3. 每天饮水不少于 2000 毫升。为了促进尿酸的排出，痛风患者每天的饮水量必须大于 2000 毫升；在痛风急性发作期，要求每天饮水 3000 毫升以上，以保证每日的排尿量不少于 2000 毫升。

4. 每天摄入 25~30 克膳食纤维。膳食纤维中的果胶可结合胆固醇，使其直接从肠道中排出，从而减少痛风性高脂血症的发生；果胶还可以延长食物在肠道中的

停留时间，降低葡萄糖的吸收率，有利于改善痛风性糖尿病。

5. 低脂肪、低盐、低糖。少食或不食含饱和脂肪酸的动物脂肪、油炸食品；烹饪宜用植物油，每日摄入总量以 25 克左右为宜；盐每日摄入量应在 6 克以下，味精、酱油等调味品含的盐也计算在内。痛风患者每日适宜摄入的糖类为每千克体重 4~5 克，远离饼干、巧克力等甜食。

6. 多摄入富含钾、镁的食物。钾（银耳、板栗等）在排泄过程中可使尿液在一定程度上偏碱性，从而减少尿液中尿酸的结晶，促进尿酸排出。镁（杏仁、荞麦等）可以调节尿酸代谢，有助于预防痛风，以及缓解痛风症状。

7. 适量摄入植物蛋白。蛋白质经代谢后会产生代谢废物尿酸和尿素氮等，蛋白质摄入过多，体内尿酸含量易偏高。为了均衡营养，可适量摄入植物蛋白（每日每千克标准体重供给 0.8~1.0 克）。

重点推荐食物



薏米

薏米富含维生素、矿物质、蛋白质及膳食纤维，可促进尿酸排出，去水肿，利关节，对痛风性关节炎有积极的预防和治疗作用。

食谱举例 薏米雪梨粥、薏米山药粥



大米

精制大米嘌呤含量很低，并富含淀粉、维生素及钾、镁等，可有效碱化尿液，促进体内尿酸排出体外，适合痛风患者日常食用。

食谱举例 大米小米饭、红枣大米粥



糯米

糯米有补中益气、固表的作用，且嘌呤含量低，可缓解痛风症状。

食谱举例 大枣莲子糯米粥、红豆粽子



冬瓜

冬瓜能利小便、利湿祛风。冬瓜所含的维生素C能促进尿酸排泄，从而预防关节疼痛。另外，冬瓜本身几乎不含脂肪，热量低，肥胖的痛风患者可以长期食用。

食谱举例 冬瓜海带汤、微波茄汁冬瓜



白菜

白菜属于碱性食物，能够碱化尿液，同时能促进沉积于组织内的尿酸盐溶解，防止形成尿酸性结石。

食谱举例 白菜炒鸡蛋、芝麻拌白菜



番茄

番茄含有维生素C、番茄红素等，可促进尿酸的排出。

食谱举例 番茄炒鸡蛋、芹菜番茄汁



低嘌呤食物

大麦、小麦、小米、大米、玉米面、核桃、杏仁、哈密瓜、柠檬、橙子、橘子、桃、西瓜、鸭梨、葡萄、菠萝、石榴等。

中嘌呤食物

鸡肉、鸭肉、猪瘦肉、牛肉、羊肉、草鱼、鲤鱼、鳙鱼、油菜、菜花、韭菜、豆腐、豆浆、扁豆、黑豆、绿豆、豌豆、金针菇、海带等。

高嘌呤食物

动物脑、动物内脏、海鲜（牡蛎、蛤蜊等）、白带鱼、沙丁鱼、凤尾鱼、鲢鱼、鲱鱼，以及各类浓汤（鸡汤、肉汤、火锅汤）、酵母粉等。

冠心病

应该亲近的食物

膳食纤维、维生素 C、维生素 E、烟酸

应该远离的食物

饱和脂肪酸

冠心病是冠状动脉粥样硬化病变导致冠状动脉狭窄、闭塞，血液循环不畅，从而引起心肌缺血、缺氧的一种心脏病。虽然冠心病是人类健康的非常危险的杀手，但合理控制饮食、调整膳食结构可对防治冠心病有积极作用。

饮食原则

1. 控制总热量。冠心病患者更要防止超重和肥胖，使体重达到并维持在理想范围，饮食应以控制总热量，限制高脂、高胆固醇食物的摄入为原则。

2. 避免饱和脂肪酸摄入过多。饱和脂肪酸是影响血脂的最主要因素，会导致血清总胆固醇和低密度脂蛋白胆固醇（坏胆固醇）水平的升高，要尽可能少地摄取饱和脂肪酸（＜总热量的 10%）。同时，增加不饱和脂肪酸（鱼、禽类等）的摄入能降低胆固醇。

3. 保证维生素 C、维生素 E 的供给。维生素 C（红枣等）能促进胆固醇生成胆酸，从而能降低血胆固醇，改善冠状循环，保护血管壁；维生素 E（玉米等）具有抗氧化作用，能阻止不饱和脂肪酸过氧化，保护心肌并改善心肌缺氧，预防血栓发生。

4. 保证膳食纤维和植物固醇的摄入。膳食纤维（蔬菜、水果和谷物）能促进胆酸（含有大量胆固醇）排泄，从而抑制胆固醇进入血液；植物固醇（植物油、坚果

类及蔬菜、水果）的分子结构与胆固醇相似，可与胆固醇竞争性存在，抑制胆固醇在肝脏内的合成，促使胆固醇经粪便排出。

5. 多吃蔬菜、水果。蔬菜、水果是维生素、矿物质、膳食纤维的很好来源，能降低人体对胆固醇的吸收，有利于降低血液黏稠度，提高血管通透性。冠心病患者每天至少要保证摄入 400 克蔬菜和 100 克水果。

6. 戒烟。吸烟促使冠状动脉粥样硬化加速形成，尼古丁、一氧化碳会导致冠心病病人血压升高、心率加快、心脏负荷加重。



重点推荐食物



玉米

玉米中的维生素E能减轻动脉硬化，核黄素可预防心脏病。此外，玉米中的维生素B₁能抑制动脉粥样硬化，保护心血管。

食谱举例 山楂玉米粒、玉米鱼肉稀粥



红枣

红枣含有的丰富的维生素C能够促进人体合成氮氧化物，起到扩张血管的作用。红枣含有的环磷酸腺苷能改善心肌营养。

食谱举例 黑芝麻红枣粥、黄豆红枣火腿汤



西兰花

西兰花富含类黄酮，除能防止感染，还能清理血管，阻止胆固醇氧化，缓解冠心病患者病情。

食谱举例 蒜蓉炒西兰花、百合炒西兰花



山药

山药含有的黏液蛋白、维生素和微量元素能有效阻止血脂在血管壁的沉淀，可预防心血管疾病，对高血压患者尤为适宜。

食谱举例 山药黑芝麻糊、清炒山药片



黄豆

黄豆富含亚油酸、不饱和脂肪酸，均具有降低血液中胆固醇的作用，可减少动脉硬化的发生，预防高血压、冠心病等疾病。

食谱举例 四喜黄豆、黄豆焖鸡翅



红薯

红薯中的胡萝卜素有抗氧化作用，能预防心血管系统的脂质沉积，防治动脉粥样硬化。

食谱举例 荷香小米蒸红薯、红薯馒头

适量饮淡茶

茶叶具有抗凝血的作用，还能促进纤维蛋白溶解。适量饮淡茶可预防冠心病，但不宜饮浓茶、咖啡等兴奋神经的饮品。

早餐加坚果，有利于保护心脏

坚果富含维生素E、多种矿物质、不饱和脂肪酸，能保护心脏、减少心血管疾病的发生。晚饭后吃坚果非常容易吃过量，容易引发肥胖，改到早餐吃能大大提升营养。早餐人们很少饮食过量，大部分营养处于供应不足的状态。杏仁、松子、巴旦木、核桃、开心果、葵花籽、榛子等都是不错的选择，无须烹饪直接食用即可，也可以加入粥或凉拌菜里食用。数量只需一手掌心的量即可。

便秘

应该亲近的食物

膳食纤维、水

应该远离的食物

辣椒素

便秘是指排便时间延长，便次少，排便费力，且无规律，粪质干硬，常伴有排便困难、腹胀、腹痛、大便带血等症。喝水少、膳食搭配不合理、辛辣刺激性食物摄入过多等都会引发便秘。因此，饮食中注意水、富含膳食纤维食物等的摄入，是预防和改善便秘的主要方法。

饮食原则

1. 重点补充膳食纤维。谷类、薯类、豆类、蔬菜等富含膳食纤维的食物能促进消化液分泌，有利于营养的吸收，增加食物残渣，扩充粪便体积，有助于规律排便。此外，吃完富含膳食纤维的食物后最好喝杯白开水，促进可溶性膳食纤维的溶解和膨胀，从而更好地发挥其作用。

2. 水分要充足（每天 1500~1700 毫升）。可选择白开水、果汁、菜汤、杂粮粥、杂豆粥等，有利于保持肠道通畅，

增加肠道内水分，促进排便。注意便秘期间喝水要大口大口地喝，吞咽动作快一些，使水能够尽快地到达结肠，刺激肠蠕动。

3. 适当补充 B 族维生素。B 族维生素（豆类、绿叶蔬菜）可促进肠胃蠕动，增强肠道的紧张力，并可消除身体中滞留的水分，防止大便干结。

4. 适量食用含不饱和脂肪酸（25~30 克）的食物。便秘的人适量吃些腰果等富含不饱和脂肪酸的食物，烹饪宜选橄榄油、香油等，它们可以起到润肠通便的作用。

5. 常喝酸奶。酸奶富含的乳酸菌能够产生大量乳酸，可促进肠道蠕动，并抑制有害菌群繁殖，使大便来不及产生毒素就被排出体外，对改善便秘、维持肠壁表面菌群平衡功效显著。

6. 远离辣椒、芥末、酒等辛辣刺激性食物。这些食物易使人上火，从而消耗体液，使大便干硬，加重便秘。



重点推荐食物



菠菜

菠菜含有大量的膳食纤维，能促进肠道蠕动，具有助消化的作用，利于排便。

食谱举例 番茄菠菜鸡蛋汤、凉拌菠菜



燕麦

燕麦富含膳食纤维，能调节肠道菌群，还可促进肠胃蠕动，从而防止便秘。

食谱举例 牛奶燕麦粥、草莓燕麦粥



牛蒡

牛蒡中膳食纤维含量很高，其中的菊糖能增加肠道益生菌的量，刺激肠道蠕动，调整肠道功能。

食谱举例 牛蒡莲藕龙骨汤、牛蒡海带羹



香蕉

香蕉（熟透的）含有的水溶性膳食纤维能促进肠道蠕动，起到润肠通便的作用，但是一定是熟透的香蕉才有效。

食谱举例 香蕉沙拉、香蕉豆浆



酸奶

酸奶含有多种酶，能够促进消化吸收，增强肠胃的消化功能；酸奶里的乳酸菌能够维护肠道菌群平衡，令肠道环境得以改善，可有效缓解慢性便秘。

食谱举例 酸奶青木瓜汁、杂锦酸奶



腰果

腰果富含不饱和脂肪酸，可润肠通便，其中的亚油酸、亚麻酸还可预防动脉硬化、心血管疾病等。

食谱举例 腰果虾仁、腰果炒饭

熟透的香蕉才能通便

一般人都认为香蕉是润肠通便的，其实只有熟透的香蕉才有润肠通便的作用。如果吃了生的香蕉不仅不能通便，反而会加重便秘。因为生香蕉含有大量鞣酸，对消化道有收敛的作用，能抑制肠胃蠕动，造成便秘。而香蕉具有通便作用的最佳时间是，将香蕉放在透风处放置表皮有黑斑但里面并未改变时。

增加膳食纤维摄入的方法

1. 吃蔬菜的时候不要只吃叶，菜梗也要一起吃，往往菜梗才是膳食纤维含量最高的部位。
2. 水果要彻底洗净后连皮一起吃，很多膳食纤维集中在外皮中。

腹泻

应该亲近的食物

钙、不饱和脂肪酸

应该远离的食物

高纤维

腹泻是指排便次数 > 3 次/日，排便量增加 > 200 克/天，粪质含水量 $> 85\%$ 。腹泻可以带走体内大量营养物质，故而对人体危害很大，尤其对少儿及老年人伤害更大。所以，得了腹泻后，在饮食上要多加重视。应多食一些清淡、流质、少渣的东西，以缓解肠胃功能紊乱，从而促进肠胃进行有节律的运动。

饮食原则

1. 低渣饮食。腹泻者应该选择低渣饮食，从而减少粪便对肠道的刺激，使肠道得到充分的休息，有助于肠道修复。

2. 及时补充水分。腹泻会造成水分流失，严重时甚至脱水，所以腹泻期间一定要及时补充水分，可以选择生理盐水、果汁或菜汤。

3. 保证钙、不饱和脂肪酸的供给。腹泻期间钙、不饱和脂肪酸会被大量带走，导致身体营养缺失，严重时甚至会引发其他疾病，所以一定要及时补充，如豆制品、蛋类、全麦制品等。

4. 限制粗粮、豆类、蔬菜、水果、坚果等高纤维食物的摄入。烹饪时尽量将食物切碎、煮烂，使之易消化；注意每次进食的量不宜太多，应少食多餐；注意低纤维饮食一般容易导致维生素 C 缺乏，所以不宜长期食用。

5. 及时补充维生素 C（石榴、樱桃等）。胃液中正常的维生素 C 含量能有效保持胃的抗病能力。

6. 少吃油腻、辛辣、刺激性食物。养成良好的卫生习惯，并保持用餐环境的清洁。

腹泻补水有讲究

慢性腹泻患者需要及时补充水分，可自制补水液，方法如下。

1. 米汤 500 毫升，细盐 1.75 克，搅拌均匀。

2. 白开水 500 毫升，细盐 1.75 克，白糖 10 克，搅拌均匀。

补液宜及早进行，不要等到脱水了再补充，应该按照“丢多少补多少”的原则，且注意补液的速度和补液量。



重点推荐食物



大米

大米含有较为丰富的蛋白质，因腹泻时不宜进食寒性、油性的食物，可适当进食一些大米，补充缺失的蛋白质。

食谱举例 三豆白米粥、大米小米稀饭



黄豆

黄豆富含 B 族维生素、维生素 C 和铁，能补充因腹泻所流失的营养。

食谱举例 五香煮黄豆、黑芝麻花生豆浆



山药

山药可健脾胃，对腹泻有很好的抑制效果。

食谱举例 羊肉山药粥、山药糯米糊



苹果

苹果含有大量有机酸和果胶，熟吃具有很好的收敛作用，可抑制和消除细菌毒素的作用，对轻度腹泻有良好的缓解效果。

食谱举例 苹果海带汤、蒸苹果



栗子

栗子健胃补肾，其富含的膳食纤维较为柔软，具有收敛肠胃的功效，对治疗慢性腹泻有利。

食谱举例 栗子羊羹、栗子炖乌鸡



石榴

石榴含有生物碱、苹果酸等成分，有收敛、杀菌功效，具有较好的止泻作用。

食谱举例 石榴皮蜜汁、石榴开胃汁



腹泻期间饮食要循序渐进

腹泻初期可以吃少渣流食，如米汤、藕粉、菜水等，恢复期可吃半流食，如米粥、馄饨、烂面条、蒸鸡蛋、豆腐脑等，逐渐过渡到软食，如软饭、豆腐、饺子、包子等。



止泻的无花果叶汤

取无花果鲜叶 100 克，红糖 50 克，将无花果叶洗净，切细，加入红糖炒干，研成细末，开水送服，1 次饮用。

急性胃炎

应该亲近的食物

蛋白质、B 族维生素、维生素 C

应该远离的食物

高膳食纤维

急性胃炎是由多种病因引起的急性胃黏膜炎症，如胃黏膜充血、水肿、出血、糜烂（可伴有浅表溃疡）等一系列病变。多表现为上腹部疼痛、食欲缺乏、恶心、呕吐，严重者可有脱水、呕血、便血、休克和酸中毒等症状。多是由于饮酒、饮食过冷、饮食过热、暴饮暴食及吃刺激性食物、药物等引起的。所以，要预防和缓解急性胃炎，改善饮食习惯非常关键。

饮食原则

1. 切忌暴饮暴食、无节制饮酒。暴饮暴食致使胃始终处于饱胀状态，胃黏膜很难修复，同时由于胃液分泌过多，胃黏膜也会受到损坏，容易引发急性胃炎。应少食多餐，有节律。

2. 别沾酒和咖啡等刺激性食物。酒、咖啡等食物中的刺激性物质会作用于胃壁，刺激胃酸分泌，不利于胃黏膜的愈合，所以无论是疾病发作期还是痊愈之后，最好戒掉。

3. 进食容易消化的食物。饮食要选择松软、容易消化的食物，减轻肠胃负担。此外，咀嚼要充分，使唾液大量分泌，利于食物的消化和吸收。

4. 食物要洁净、温度适宜。急性胃炎患者胃抵抗力弱，应保证食物和餐具的洁净；过冷、过热的食物都会损伤食道和胃黏膜，因此食物温度要适宜。

5. 选择低膳食纤维的食物。急性胃炎发作或尚未恢复时，以选择低膳食纤维的食物为佳，利于平缓肠胃蠕动速度。适当多食用软面条、小馄饨、粥等软食，还可加入肉末做成肉末粥，既好消化吸收，又能补充优质蛋白质。

6. 新鲜蔬菜要多吃。蔬菜能为身体补充维生素、矿物质、水分等营养物质，食用富含维生素 A、B 族维生素、维生素 C 的蔬菜可以增强机体抵抗力，有助于修复受损组织、促进溃疡愈合，如胡萝卜、莲藕等。注意不要选择膳食纤维含量高的蔬菜。



重点推荐食物



南瓜

南瓜所含的果胶可以保护胃肠黏膜免受粗糙食品的刺激，促进溃疡面愈合，适宜于养胃。此外，其所含成分还能促进胆汁分泌，加强肠胃蠕动，帮助消化食物。

食谱举例 南瓜排骨汤、南瓜小米红豆粥



山药

多吃山药可防止脾胃生病。山药含有大量的蛋白质、各种维生素和有益的微量元素，还含有较多的药用保健成分。

食谱举例 山药乌鸡汤、山药小米粥



菜花

菜花富含维生素 A、B 族维生素、维生素 C，健脾养胃，对脾胃虚弱者尤为有益。

食谱举例 肉片炒菜花、番茄炒菜花



鸡蛋

鸡蛋中硒、锌等微量元素含量丰富，可有效保护胃肠黏膜，促进损伤面的愈合，并且增进食欲，帮助食物消化。

食谱举例 洋葱胡萝卜炒鸡蛋、清蒸鸡蛋羹



胡萝卜

胡萝卜含有丰富的胡萝卜素，胡萝卜素能够清除体内自由基，抗氧化，对预防胃病有良好的功效，并且能够转换成维生素 A，是美容养颜的佳品。

食谱举例 香菇胡萝卜面、胡萝卜鸡蛋饼



藕粉

藕粉容易消化吸收，尤其适合肠胃消化较弱的人，急性胃炎发作期也可进食藕粉来补充营养。

食谱举例 冲水食用



注意饮食清洁

急性胃炎的发作可能是进食了不卫生或变质的食物导致的，这类食物容易携带沙门菌、金黄色葡萄球菌、肠道病毒等，进食后会很快引发肠胃不适，因此得了急性胃炎后更要注意饮食卫生。

慢性胃炎

应该亲近的食物

蛋白质、B 族维生素、铁

应该远离的食物

粗纤维

与急性胃炎相对，慢性胃炎是由不同原因导致的慢性胃黏膜炎症，具有病程长、反复发作、时轻时重的特点。一般分为慢性浅表性胃炎和慢性萎缩性胃炎。大多数平时无特殊症状，可表现为餐后上腹部不适或腹胀，有时候消化不良，伴轻度恶心、反酸、嗝气。饮食因素是引发慢性胃炎的几大主因之一，如果饮食中多加调养，则病情会得到改善。

饮食原则

1. 清淡、易消化。选择粗纤维少的食物（大米、白面等细粮），多采用蒸、炖、煮等烹饪方法，做出的食物细、软、碎、烂，较清淡、易消化，可以减少对胃黏膜的不良刺激，有助于胃黏膜修复。

2. 注意酸碱平衡。当胃酸分泌过多时，可多吃马铃薯、竹笋、香菇及加碱馒头、面条等碱性食物，以中和胃酸；当胃酸分泌减少时，可多吃带酸味的水果、酸奶等，以刺激胃酸的分泌。

3. 注意铁的补充。慢性胃炎患者饮食禁忌较多，一定要防止营养不良性贫血。

可适当增加蛋白质和血红素铁含量高的食物，如瘦肉、鱼、鸡肉和动物肝脏等。此外，注意补充维生素 B₁₂ 和叶酸（菠菜等），有助于铁的吸收。

4. 规律进食。按时进食，每餐七八成饱，利于肠胃保持酸碱平衡状态，避免胃黏膜受损，维持正常的消化节律。发作期少食多餐，恢复期一日三餐。

5. 避免刺激性食物。避免烈性酒、浓咖啡、浓茶、辣椒、生蒜等，同时避免过硬、过酸、过辣、过咸、过烫的食物。

萎缩性胃炎，多吃原汁浓汤和酸味水果

萎缩性胃炎发作时，可能会厌食、食欲差，出现慢性进行性消瘦、贫血、舌萎缩等。在饮食调理方面，应注意刺激胃酸分泌，可食用去油的肉汤、鸡汤、带酸味的水果或果汁，这有增加胃酸分泌的作用，还可以适当增加糖醋类食物的摄入，如糖醋里脊、糖醋鱼等。

浅表性胃炎，多吃碱性食物和加碱面食

浅表性胃炎患者要减少胃酸分泌，适量吃一些碱性食物，如土豆、竹笋、香菇、胡萝卜、海带、橘子、香蕉、柿子、草莓等，还可以多食用加碱的面条、馒头等，以更好地中和胃酸。

重点推荐食物



山药

山药所含的尿囊素有助于胃黏膜的修复，对慢性胃炎有很好的辅助治疗作用。

食谱举例 山药羊肉汤、玉竹山药鸽肉汤



香菇

香菇富含硒元素，能有效清除体内的自由基，增强人体免疫功能。

食谱举例 香菇粥、香菇虾球粥



番茄

番茄所含的苹果酸、柠檬酸等有机酸，能促使胃液分泌，增加胃酸浓度，调整胃肠功能，有助于胃肠疾病的康复。

食谱举例 番茄西米粥、番茄蘑菇排骨汤



南瓜

南瓜含有的果胶有很好的吸附性，能促进体内细菌毒素和有害物质的排出，起到解毒、保护胃黏膜的作用，防治慢性胃炎。

食谱举例 南瓜山药牛肉粥、南瓜胡萝卜小米粥



生菜

生菜含有干扰素诱生剂，可以刺激人体正常细胞产生干扰素，抵抗病毒，调理胃炎，促进痊愈。

食谱举例 生菜虾仁粥、生菜猪肝面



豇豆

豇豆所含的B族维生素能维持正常的消化腺分泌和肠胃蠕动功能，可帮助消化，防治慢性胃炎。

食谱举例 肉末炒豇豆、豇豆炒香菇



喝对茶，养好胃

在各类茶中，红茶、普洱茶等发酵茶是温性茶，胃不好的人也可以适当饮用，而且发酵茶还能促进消化。绿茶、铁观音属不发酵茶，性偏凉，胃寒的人不宜饮用，否则会引起胃部不适。



病情发作时，饭要软软的

病情发作期，主食可做成软饭、粥、烂面条等，副食则最好将食物弄得细碎一些，并且采用蒸、煮、炒的烹饪方法，以最大限度地减轻肠胃的消化负担。

肾结石

应该亲近的食物

水、钾、镁、维生素 C

应该远离的食物

嘌呤、草酸

肾结石是一种常见的泌尿系统疾病，患者常伴有腰部、上腹部阵发性、持续性疼痛或血尿等症状。平时喝水较少和过多食用富含嘌呤、草酸的食物是肾结石形成的主要原因。因此，膳食中充分、均匀补水及合理食用能够改善肾结石、增强肾脏功能的食物，对防治肾结石极为有益。

饮食原则

1. 充分、均匀补水。身体缺水导致尿液浓缩，尿液中本来处于溶解状态的物质可能因为过饱和而沉淀，肾脏和膀胱就容易出现结石。所以，在不出汗的情况下，每天宜喝水 1500~1700 毫升（白开水）。此外，可依据尿液颜色判定是否需要多喝水，正常尿液为浅黄色，较深则需要多喝水。

2. 多补钾、镁。钾和镁元素供应充足，可以改善钙的利用情况，避免钙从尿中排出，从而降低患肾结石的风险。蔬菜、水果均富含钾，各种深绿色叶菜富含镁，颜色越浓绿，其中含镁量就越高。

3. 补充维生素 C。富含维生素 C 的食物（白菜、圆白菜等），能消除人体内自由基，排除毒素，减轻肾脏负担，增强肾脏功能。

4. 低嘌呤饮食。过多食用嘌呤含量高（各种动物内脏、骨髓、海产品等）的食物，会致使尿酸增多，尿酸促使草酸盐

沉淀，形成结石。精粉、大米、奶类及除菠菜、菜花之外的大部分蔬菜嘌呤含量较低。此外，嘌呤亲水性很高，肉汁、肉汤往往含大量嘌呤，应少食。

5. 低草酸饮食。少吃草酸含量高的食物，草酸是形成肾结石的主要物质之一。一般蔬菜中带有涩味的含草酸较高，如菠菜、苋菜、芥菜、空心菜等。

6. 低钠饮食。过多的钠会增加肾脏负担，出现水肿症状，造成身体组织脱水。因此，应控制钠含量较高食物的摄入，每日摄入盐应少于 6 克，味精、酱油、豆瓣酱等也应少吃。

偏爱甜食、肉食的人易患肾结石

过度吃甜食、肉食，脂肪和胆固醇摄入较多，容易形成胆固醇结石，所以饮食中一定要少吃甜食和肉食。

重点推荐食物



荞麦

荞麦含有多种矿物质营养元素，镁、钾、铁含量很高，可维持体内水分平衡、酸碱平衡，降低患肾结石的风险。

食谱举例 荞麦馒头、荞麦小米肉末粥



糙米

糙米含有丰富的镁、钾、钙、锌、铁等和维生素B、维生素E，能提高人体免疫功能、增强肾脏功能。

食谱举例 糙米饭、糙米南瓜拌饭



白菜

白菜含有B族维生素、维生素C、钙、铁、磷、锌等，且不含草酸，还可利尿，促进肾结石排出。

食谱举例 素炒白菜、枸杞炖白菜



圆白菜

圆白菜中维生素含量比较高，尤其是维生素C、胡萝卜素的含量，能消除人体内自由基，保护肾脏，增强肾脏功能。

食谱举例 凉拌手撕圆白菜、圆白菜炒肉丝



木耳

黑木耳对肾结石有很好的化解功能。黑木耳含有植物碱，可促进泌尿道各种腺体分泌，植物碱协同这些分泌物催化结石，润滑肠道。

食谱举例 山药木耳炒莴笋、西蓝花炒木耳



腰果

腰果含有多种维生素和钙、磷、铁等矿物元素，具有利水、除湿、消肿之功，可防治肾病。

食谱举例 芹菜炒腰果、腰果荷兰豆



少吃豆制品

豆制品含有大量的草酸盐和磷酸盐，进入人体后，会与肾脏中的钙结合，形成结石。

慢性胆囊炎

应该亲近的食物

膳食纤维、维生素 A

应该远离的食物

胆固醇

慢性胆囊炎是指胆囊慢性炎症性病变，常因胆囊结石引起急性胆囊炎反复发作所致。表现为心窝部位隐痛，餐后饱胀、暖气，食用油腻食物后会感到恶心，甚至呕吐。长期不吃早餐及高胆固醇摄入是诱发慢性胆囊炎的主要因素，因此坚持良好的饮食习惯、合理摄入维生素 A 等营养物质可缓解病情。

饮食原则

1. 坚持吃早餐。长期不吃早餐容易患胆囊炎。胆囊浓缩和储存胆汁，进食后，胆囊自动收缩将胆汁输送至十二指肠，帮助消化。不吃早餐，到中午才进餐，空腹时间较长，胆汁（含胆盐）无法排放，浓缩在胆囊内，可刺激胆囊壁发生炎症。

2. 高膳食纤维。绿叶蔬菜、水果、粗粮等富含膳食纤维的食物，能吸附肠道内的胆汁酸，促使胆汁酸和胆固醇排出体外，降低形成胆结石的概率，避免胆囊炎的发生。

3. 供给丰富的维生素 A。维生素 A 对防止胆结石形成有一定作用。鸡肝、猪肝及胡萝卜（富含胡萝卜素，在体内可转化为维生素 A）等是维生素 A 的最佳来源。

4. 豆类、鱼虾补充蛋白质。常吃富含蛋白质的豆类及其制品、鱼虾类来补充蛋白质，以维持机体正常功能，增强机体免疫力。

5. 避免高胆固醇。肥肉、鸡蛋、动物内脏等胆固醇含量高，过多食用会造成胆汁中胆固醇浓度呈过饱和状态，导致胆固醇沉淀形成胆固醇结石。

6. 不亲近甜食。甜食（含蔗糖、果糖、葡萄糖的食物）摄入过量，会加速胆固醇的累积，促使胆结石发生。

7. 少食多餐。饱餐和暴饮暴食会促进胆汁大量分泌，加速胆囊强烈收缩，诱发绞痛和炎症。应少食多餐，每 2~3 小时进食 1 次，量不宜过多，可以维持胆汁的正常分泌，缓解胆囊炎。



重点推荐食物



玉米

玉米中亚油酸含量高，和玉米胚芽中的维生素E协同作用，可降低血液胆固醇浓度，预防胆囊炎。

食谱举例 空心菜炒玉米、玉米面饼



胡萝卜

胡萝卜富含的胡萝卜素在肝脏中可以转化为维生素A，可减少胆结石的形成，避免胆囊炎的发生。

食谱举例 胡萝卜烩木耳、胡萝卜炒土豆丝



洋葱

洋葱所含的前列腺素A和硫化物，可促进钠盐排泄和脂肪代谢，降低胆固醇含量，避免胆囊炎的发生。

食谱举例 洋葱抓饭、洋葱拌鸡丝



带鱼

带鱼可为人体补充大量的优质蛋白，同时胆固醇和脂肪含量很低，有利于胆囊炎患者身体恢复。

食谱举例 萝卜丝烧带鱼、清蒸带鱼



核桃

核桃含有不饱和脂肪酸，可改善胆汁成分，有利于结石的排出。

食谱举例 核桃红枣豆浆、南瓜子核桃豆浆



橙子

橙子富含维生素C，可抑制胆固醇转化为胆汁酸，减少分解脂肪的胆汁与胆固醇中和，减少胆结石的形成。

食谱举例 橙汁排骨、橙子西柚排毒水



消炎利胆茶

玉米须可利尿消肿、平肝利胆，蒲公英可清热、解毒、抗菌，茵陈可清湿热。三者一起煎煮成消炎利胆茶，可以防治慢性胆囊炎。具体的做法是取玉米须、蒲公英、茵陈各30克，将三者洗净，加适量水大火煎煮30分钟，去渣取汁，分次饮用。

骨质疏松

应该亲近的食物

钙、镁、维生素 D

应该远离的食物

草酸

骨质疏松是一种系统性骨病，其特征是骨量下降和骨的微细结构破坏，表现为骨的脆性增加，因而骨折的危险性大大增加。骨质疏松是一种多因素所致的慢性疾病，多是由于骨密度下降所致。年龄增长，骨密度下降无法避免，然而重在预防，饮食中注意补充富含钙、磷、镁、维生素 D 的食物，可提高骨密度，可大大降低骨质疏松对健康的影响。

饮食原则

1. 钙与维生素 D 不可分割。缺钙引起骨质疏松，平时多食用富含钙的牛奶、黄豆等食物可使骨密度提高。而“补钙”与“钙吸收”是两回事，补钙的同时需要补充可促进钙吸收的维生素 D（三文鱼），使钙质被充分吸收与利用。

2. 注重镁的补充。镁能使钙平衡地分配到骨骼中，机体缺乏镁，会造成钙大量流失。因此，补钙的同时也要注重镁的摄入，富含镁的食物主要来自深色蔬菜、粗粮和坚果等。

3. 保证足够的维生素 C。维生素 C 可避免骨骼中钙质流失，参与骨基质中胶原的合成，维持骨密度；还能增强成骨细胞活性，促进骨形成。西蓝花、猕猴桃、橙子等蔬果均富含维生素 C。

4. 选择优质蛋白质。蛋白质是构成骨骼有机基质的基础原料。动物性食物和大豆中的蛋白质所含的人体必需氨基酸种类齐全、数量充足、比例适宜，属于优质蛋白，因此尽量选择优质猪瘦肉、牛瘦肉、大豆及豆制品补充蛋白。

5. 摄入新鲜蔬果保持酸碱平衡。健康人每天的酸（大部分肉类）、碱（大部分蔬菜、水果）性食物摄入的理想比例为 1：4。蔬菜、水果中的有机活性碱，能排除体液偏酸性物质，维持血液中钙浓度的稳定，有效预防和缓解骨质疏松。

各种绿叶菜是
补镁主力军。



重点推荐食物



芝麻酱

芝麻酱含钙量极高，经常食用对骨骼、牙齿的发育都极为有益。

食谱举例 芝麻酱花卷、怪味麻酱面



黄豆

大豆蛋白质的氨基酸组成和动物蛋白质近似，其中氨基酸比较接近人体需要的比值，容易被消化吸收，有益于补充人体骨骼所需的蛋白质。

食谱举例 黄豆猪骨汤、莲藕黄豆排骨汤



香菇

香菇含丰富的维生素D，能促进人体对钙的吸收，经常食用，可防止人体因缺乏维生素D而引起的血磷、血钙代谢失常，对预防佝偻病功效显著。

食谱举例 香菇扒豆腐、香菇炒牛肉



牛奶

牛奶中的乳糖和维生素D、氨基酸都能促进钙的吸收，是补钙的首选食物，而其富含的蛋白质是优质蛋白的极好来源。

食谱举例 牛奶炖蛋、牛奶炖桃胶



西兰花

西兰花营养丰富，富含蛋白质、碳水化合物、脂肪、矿物质、维生素C和胡萝卜素等，可有效调节人体酸碱平衡，有助于骨骼健康。

食谱举例 蒜蓉西兰花、西兰花炒虾仁



猪瘦肉

猪瘦肉含有丰富的优质蛋白，也是B族维生素的良好来源，尤其是维生素B₁、钙、铁、磷含量很高，有效防治骨质疏松。

食谱举例 金针菇瘦肉汤、香菇瘦肉锅

不可不提的虾皮

虾皮矿物质数量、种类丰富，含有碘、铁、钙、磷等，每100克虾皮钙和磷的含量分别为991毫克和582毫克。所以，虾皮素有“钙库”之称，对骨骼健康极有好处。但虾皮味咸，每餐只能少量摄取，可在做汤时用来调味，如排骨豆腐虾皮汤、虾皮炒冬瓜。

吃肉比喝汤重要

很多人都认为骨头汤最补钙，就只顾喝汤而不吃肉。其实，肉里面的钙含量比汤中的高，所以在喝汤时更要吃肉。

中国居民膳食营养素参考摄入量表

中国居民膳食矿物质推荐摄入量（RNI）或适宜摄入量（AI）

人群	钙 mg/d	磷 mg/d	钾 mg/d	钠 mg/d	镁 mg/d	铁 mg/d	
	RNI	RNI	AI	AI	RNI	RNI	
						男	女
0岁～	200（AI）	100（AI）	350	170	20（AI）	0.3（AI）	
0.5岁～	250（AI）	180（AI）	550	350	65（AI）	10	
1岁～	600	300	900	700	140	9	
4岁～	800	350	1200	900	160	10	
7岁～	1000	470	1500	1200	220	13	
11岁～	1200	640	1900	1400	300	15	18
14岁～	1000	710	2200	1600	320	16	18
18岁～	800	720	2000	1500	330	12	20
50岁～	1000	720	2000	1400	330	12	12
65岁～	1000	700	2000	1400	320	12	12
80岁～	1000	670	2000	1300	310	12	12
孕妇（早）	800	720	2000	1500	370	—	20
孕妇（中）	1000	720	2000	1500	370	—	24
孕妇（晚）	1000	720	2000	1500	370	—	29
乳母	1000	720	2400	1500	330	—	24

注：未制定参考值者用“—”表示。
注：此数据来源为中国营养学会编著的《中国居民膳食营养素参考摄入量速查手册（2013）》。

碘 μg/d	锌 mg/d		硒 μg/d	铜 mg/d	氟 mg/d	铬 μg/d	锰 mg/d	钼 μg/d
RNI	RNI		RNI	RNI	AI	AI	AI	RNI
	男	女						
85 (AI)	2.0 (AI)		15 (AI)	0.3 (AI)	0.01	0.2	0.01	2 (AI)
115 (AI)	3.5		20 (AI)	0.3 (AI)	0.23	4.0	0.7	15 (AI)
90	4.0		25	0.3	0.6	15	1.5	40
90	5.5		30	0.4	0.7	20	2.0	50
90	7.0		40	0.5	1.0	25	3.0	65
110	10	9.0	55	0.7	1.3	30	4.0	90
120	11.5	8.5	60	0.8	1.5	35	4.5	100
120	12.5	7.5	60	0.8	1.5	30	4.5	100
120	12.5	7.5	60	0.8	1.5	30	4.5	100
120	12.5	7.5	60	0.8	1.5	30	4.5	100
120	12.5	7.5	60	0.8	1.5	30	4.5	100
230	—	9.5	65	0.9	1.5	31	4.9	110
230	—	9.5	65	0.9	1.5	34	4.9	110
230	—	9.5	65	0.9	1.5	36	4.9	110
240	—	12	78	1.4	1.5	37	4.8	113

中国居民膳食维生素推荐摄入量（RNI）或适宜摄入量（AI）

人群	维生素 A (μg RAE/d)		维生素 D (μg/d)	维生素 E (mg α-TE/d)	维生素 K (μg/d)	维生素 B ₁ (mg/d)		维生素 B ₂ (mg/d)	
	RNI		RNI	AI	AI	RNI		RNI	
	男	女				男	女	男	女
0 岁 ~	300 (AI)		10 (AI)	3	2	0.1 (AI)		0.4 (AI)	
0.5 岁 ~	350 (AI)		10 (AI)	4	10	0.3 (AI)		0.5 (AI)	
1 岁 ~	310		10	6	30	0.6		0.6	
4 岁 ~	360		10	7	40	0.8		0.7	
7 岁 ~	500		10	9	50	1.0		1.0	
11 岁 ~	670	630	10	13	70	1.3	1.1	1.3	1.1
14 岁 ~	820	630	10	14	75	1.6	1.3	1.5	1.2
18 岁 ~	800	700	10	14	80	1.4	1.2	1.4	1.2
50 岁 ~	800	700	10	14	80	1.4	1.2	1.4	1.2
65 岁 ~	800	700	15	14	80	1.4	1.2	1.4	1.2
80 岁 ~	800	700	15	14	80	1.4	1.2	1.4	1.2
孕妇（早）	—	700	10	14	80	—	1.2	—	1.2
孕妇（中）	—	770	10	14	80	—	1.4	—	1.4
孕妇（晚）	—	770	10	14	80	—	1.5	—	1.5
乳母	—	1300	10	17	80	—	1.5	—	1.5

注：1. 未制定参考值者用“—”表示；2. 视黄醇活性当量（RAE，μg）= 膳食或补充剂来源反式视黄醇（μg）+1/2 补充剂纯品全反式 β-胡萝卜素（μg）+1/12 膳食全反式 β-胡萝卜素（μg）+1/24 其他膳食纤维素 A 原类胡萝卜素（μg）；3. α-生育酚当量（α-TE），膳食中总-α-TE 当量（mg）=1*α-生育酚（mg）+0.5*β-生育酚（mg）+0.1*γ-生育酚（mg）+0.02*δ-生育酚（mg）+0.3*α-三烯生育酚（mg）；4. 膳食叶酸当量（DFE，μg）= 天然食物来源叶酸（μg）+1.7*合成叶酸（μg）；5. 烟酸当量（NE，mg）= 烟酸（mg）+1/60 色氨酸（mg）。

维生素 B ₆ (mg/d)	维生素 B ₁₂ (μg/d)	泛酸 (mg/d)	叶酸 (μg DFE/d)	烟酸 (mg NE/d)		胆碱 (mg/d)		生物素 (μg/d)	维生素 C (mg/d)
RNI	RNI	AI	RNI	RNI		AI		AI	RNI
				男	女	男	女		
0.2 (AI)	0.3 (AI)	1.7	65 (AI)	2 (AI)		120		5	40 (AI)
0.4 (AI)	0.6 (AI)	1.9	100 (AI)	3 (AI)		150		9	40 (AI)
0.6	1.0	2.1	160	6		200		17	40
0.7	1.2	2.5	190	8		250		20	50
1.0	1.6	3.5	250	11	10	300		25	65
1.3	2.1	4.5	350	14	12	400		35	90
1.4	2.4	5.0	400	16	13	500	400	40	100
1.4	2.4	5.0	400	15	12	500	400	40	100
1.6	2.4	5.0	400	14	12	500	400	40	100
1.6	2.4	5.0	400	14	11	500	400	40	100
1.6	2.4	5.0	400	13	10	500	400	40	100
2.2	2.9	6.0	600	—	12	—	420	40	100
2.2	2.9	6.0	600	—	12	—	420	40	115
2.2	2.9	6.0	600	—	12	—	420	40	115
1.7	3.2	7.0	550	—	15	—	520	50	150

中国居民膳食能量需要量（EER）、宏量营养素可接受范围（AMDR）、蛋白质推荐摄入量（RNI）

人群	EER（kcal/d）*		AMDR				RNI	
	男	女	总碳水化合物	添加糖（%E）	总脂肪（%E）	饱和脂肪酸U-AMDR(%E)	蛋白质（g/d）	
							男	女
0~6个月	90kcal/（kg·d）	90kcal/（kg·d）	—	—	48（AI）	—	9（AI）	9（AI）
7~12个月	80kcal/（kg·d）	80kcal/（kg·d）	—	—	40（AI）	—	20	20
1岁	900	800	50~65	—	35（AI）	—	25	25
2岁	1100	1000	50~65	—	35（AI）	—	25	25
3岁	1250	1200	50~65	—	35（AI）	—	30	30
4岁	1300	1250	50~65	<10	20~30	<8	30	30
5岁	1400	1300	50~65	<10	20~30	<8	30	30
6岁	1400	1250	50~65	<10	20~30	<8	35	35
7岁	1500	1350	50~65	<10	20~30	<8	40	40
8岁	1650	1450	50~65	<10	20~30	<8	40	40
9岁	1750	1550	50~65	<10	20~30	<8	45	45
10岁	1800	1650	50~65	<10	20~30	<8	50	50
11岁	2050	1800	50~65	<10	20~30	<8	60	55
14~17岁	2500	2000	50~65	<10	20~30	<8	75	60
18~49岁	2250	1800	50~65	<10	20~30	<8	65	55
50~64岁	2100	1750	50~65	<10	20~30	<8	65	55
65~79岁	2050	1700	50~65	<10	20~30	<8	65	55
80岁~	1900	1500	50~65	<10	20~30	<8	65	55
孕妇（早）	—	1800	50~65	<10	20~30	<8	—	55
孕妇（中）	—	2100	50~65	<10	20~30	<8	—	70
孕妇（晚）	—	2230	50~65	<10	20~30	<8	—	85
乳母	—	2300	50~65	<10	20~30	<8	—	80
*6岁以上是轻体力劳动水平								

注：1. 未制定参考值者用“—”表示；2.%E为占能量的百分比；3.EER：能量需要量；4.AMDR：可接受的宏量营养素范围；5.RNI：推荐摄入量。